



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Especificidade de um Jogo e de um processo de Treino no contexto do Futebol Feminino

Análise do pressing defensivo da equipa

Cristiano Filipe Silva Robalinho

Orientador Professor Doutor José Guilherme Oliveira

Relatório final do Estágio Profissional apresentado à Faculdade de
Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de
estudos conducente ao grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março)

Porto, setembro de 2018

Ficha de Catalogação

Robalinho, C. (2018). *Especificidade de um Jogo e de um processo de Treino no contexto do Futebol Feminino: Análise do pressing defensivo da equipa*. Porto: C.Robalinho. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL FEMININO, JOGO, TREINO, COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS, ESTÁGIO.

Agradecimentos

A realização e consecução deste trabalho é o resultado do contributo, direta ou indiretamente, de várias pessoas. A estas, o meu mais sincero agradecimento pela ajuda, apoio, conselhos, reflexões ou até pela influência da sua simples presença e amizade.

Ao Professor Doutor José Guilherme por todo o conhecimento transmitido ao longo desta caminhada, resultando em enormes aprendizagens. Obrigado também pelos conselhos e pela disponibilidade prestada na realização deste trabalho.

Aos Professores Doutores Júlio Garganta e Vítor Frade que foram, são, e sempre serão enormes influências no meu percurso. Não só pelos conhecimentos que possuem, mas, sobretudo, pelos valores em que acreditam e transmitem.

A todos os professores da enorme Faculdade de Desporto da Universidade do Porto pelo ensino e conhecimentos de excelência que proporcionam. O reconhecimento desta instituição muito se deve ao vosso trabalho.

Ao mister Barreto pela oportunidade e confiança no meu trabalho. A sua amizade não será esquecida. Obrigado.

A todos os meus amigos e colegas, em especial ao Francisco e ao Tiago. As constantes conversas e análises permitiram-me refletir e desenvolver o meu pensamento. Obrigado pelo vosso carinho e amizade.

À Vânia, minha namorada, por respeitar e apoiar as minhas decisões e por estar sempre disponível a ajudar, a incentivar e a encorajar. És e serás sempre a minha inspiração. Obrigado por tudo.

À minha família, em especial, aos meus pais, as pessoas que mais amo e admiro. Obrigado pela oportunidade que me deram de seguir o meu sonho.

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	X
Índice de Anexos	XI
RESUMO	XIII
ABSTRACT	XV
I. Introdução	1
1.1. A natureza da profissão de treinador	1
1.2. Enquadramento do estágio	2
1.2.1. Grau II: consolidação de uma vontade intrínseca de ser treinador .	3
1.2.2. O porquê de estagiar na equipa sénior feminina “A” do Valadares Gaia F.C.? - Razões, expetativas e objetivos	4
1.3. Estrutura do relatório de estágio	5
II. Macro Contexto de Natureza Concetual	7
2.1. Futebol - O jogo na sua essência e autenticidade	7
2.2. As dimensões do jogo - O Futebol como um fenómeno iminentemente tático	11
2.3. O processo de ensino e treino de Futebol – uma evolução tática dos comportamentos	14
2.4. Modelo de jogo e estratégia – Analisar e construir um jogar para ganhar	17
2.4.1. Como surge o Modelo de Jogo?	18
2.4.2. O que comporta o Modelo de Jogo e qual a sua importância no rendimento da equipa?	19
2.4.3. Importância da componente estratégica no jogo	21
2.5. Modelação do processo – A especificidade de um jogar	23

2.5.1. Treinar... o quê? De que forma? Como potenciar os comportamentos que se pretendem?	24
2.5.2. Como construir uma regularidade durante a época?	27
2.5.3. Evolução do projeto de jogo da equipa... Como passar as ideias do papel para o campo?	28
2.5.4. Criar adaptações no jogar e nos jogadores... Como organizar e estruturar o Morfociclo Padrão?	31
III. Macro Contexto de Natureza Desportiva, Institucional e Prática.....	37
3.1. Futebol Feminino: uma modalidade em crescimento	37
3.1.1. História do Futebol Feminino em Portugal	39
3.1.1.1. Campeonato Nacional de Futebol Feminino.....	39
3.1.1.2. Taça de Portugal de Futebol Feminino.....	41
3.1.1.3. Supertaça Portuguesa de Futebol Feminino	42
3.1.3. Natureza do jogo e da jogadora.....	43
3.1.3.1. O Jogo – Um caos que precisa de Organização	43
3.1.3.2. A Jogadora – O desenvolvimento individual através de uma exploração tática	46
3.2. Valadares Gaia no Futebol Feminino: Um clube bem cotado e um contexto promissor para jovens jogadoras.....	49
3.2.1. História do clube no panorama nacional.....	50
3.2.1.1. No Campeonato Nacional.....	50
3.2.1.2. Na Taça de Portugal e Supertaça	52
3.2.2. Organização do Clube	53
3.3. 2017/2018: O trajeto da principal equipa sénior feminina do Valadares Gaia F.C.....	54
3.3.1. Funcionamento da equipa técnica	55
3.3.2. Modelo de Jogo da Equipa	56
3.3.2.1. Os princípios inerentes ao Modelo de Jogo.....	57

3.3.2.2. Momento de Organização Ofensiva:	58
3.3.2.3. Momento de Organização Defensiva.....	61
3.3.2.4. Momento de Transição Defesa-Ataque	63
3.3.2.5. Momento de Transição Ataque-Defesa	64
3.3.2.6. Análise ao Modelo de Jogo:	65
3.3.3. Morfociclo Padrão da Equipa	68
3.3.3.1. Período preparatório.....	69
3.3.3.2. Período competitivo	72
3.3.3.3. Reflexão	76
3.3.4. Análise aos Comportamentos Defensivos	79
3.3.4.1. Descrição.....	81
3.3.4.2. Objetivos.....	83
3.3.4.3. Resultados.....	84
3.3.4.4. Análise.....	87
3.3.5. Análise ao rendimento competitivo	91
3.3.5.1. Campeonato Nacional Feminino Allianz	92
3.3.5.2. Taça de Portugal Allianz.....	95
3.3.6. Constrangimentos e estratégias de intervenção	96
3.3.6.1. Falta de espaço e tempo de treino	96
3.3.6.2. Caracterização individual das jogadoras	97
3.3.6.3. Organização da equipa técnica no processo de treino	99
3.3.6.4. Trabalho físico (analítico) vs trabalho tático-técnico (contextualizado)	100
3.3.6.5. Planeamento e intervenção	101
IV – Considerações Finais	103
4.1. Reflexão do percurso académico.....	103
4.2. Reflexão do estágio	104

4.3. Expetativas futuras.....	106
V. Referências Bibliográficas	109
VI. Anexos	i

Índice de Figuras

Figura 1: Atual símbolo do Valadares Gaia FC	49
Figura 2: Jogos realizados pela equipa na 1ª volta do Campeonato e respetiva classificação.	92
Figura 3: Jogos realizados pela equipa no Campeonato e respetiva classificação.	94

Índice de Quadros

Quadro 1: Histórico do Campeonato Nacional, com os quatro melhores classificados de cada época.....	41
Quadro 2: Histórico da Taça de Portugal, com os vencedores e finalistas vencidos de cada época.....	42
Quadro 3: Histórico da Supertaça de Portugal, com o campeão nacional e o vencedor da Taça de Portugal (ou finalista vencido, caso o vencedor da Taça seja o campeão nacional) e o resultado de cada jogo.	43
Quadro 4: Morfociclo Padrão da equipa no período competitivo.....	76
Quadro 5: Recuperações de bola de cada setor na situação de Jogo Reduzido	85
Quadro 6: Recuperações de bola de cada setor na situação de Posse de Bola	85
Quadro 7: Recuperações de bola da equipa e de cada setor nos momentos competitivos do Campeonato durante os meses de novembro e dezembro. ...	86
Quadro 8: Recuperações de bola da equipa e de cada setor nos momentos competitivos do Campeonato durante os meses de janeiro e fevereiro.	86

Índice de Anexos

Anexo 1: Caraterização individual das Jogadoras.....	i
--	---

RESUMO

O jogo de Futebol é um fenómeno desportivo único e incomparável, seja pela sua própria natureza, como pela paixão que move as pessoas. Foi esta mesma paixão e a ambição de compreender melhor a sua natureza num contexto específico, como é o Futebol Feminino, os principais motivos que levaram à concretização do estágio profissionalizante, no âmbito do 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio tem como propósito a aquisição de um conjunto de conhecimentos e competências relacionadas com o jogo e com o processo de treino. A este nível, permite compreender a importância e os objetivos do planeamento e estruturação dos conteúdos e dos princípios da sessão de treino e do Morfociclo Padrão, em função da ideia de jogo que o treinador pretende implementar.

A operacionalização desta ideia é um processo que visa moldar o treino e os exercícios de forma a que as jogadoras demonstrem, no jogo, os comportamentos desejados. Para isso, é crucial que o treino apresente a Especificidade e a Representatividade necessárias para a construção e evolução destes comportamentos.

As funções desempenhadas englobaram o planeamento e operacionalização do processo de treino, com maior foco para os comportamentos defensivos, sobretudo ao nível do pressing. A este nível, foram trabalhados e analisados, durante quatro meses, os comportamentos defensivos realizados pelas jogadoras, quer no processo de treino, através de jogos reduzidos e situações de posse de bola, quer no contexto competitivo. Estes revelaram-se determinantes para o aumento dos níveis de competitividade, intensidade e empenho, assim como na melhoria dos resultados alcançados.

De uma forma geral, o presente relatório de estágio evidencia a importância da presença e construção de um Modelo de Jogo que tenha em consideração o contexto competitivo e institucional, as características das jogadoras e as convicções do treinador. Além disso, reflete ainda a importância da criação de contextos competitivos no processo de treino e, por fim, as características, as dificuldades e as vicissitudes encontradas neste contexto do Futebol Feminino.

Palavras-chave: FUTEBOL FEMININO, TREINO, COMPORTAMENTOS DEFENSIVOS, ESTÁGIO

ABSTRACT

The football game is an unique and incomparable sport phenomenon, either because of its own nature or because of the passion that moves people. It was this same passion and the ambition of understanding better its nature in a specific context, such as Women's Football, the main reasons that led to the accomplishment of the professional internship, in the scope of the 2nd Degree of High Performance in Sport at the Faculty of Sport of the University of Porto.

The purpose of the internship is to acquire a set of knowledge and skills related to the game and the training process. At this level, it is possible to understand the importance and the purposes of planning and structuring the contents and the principles of the training session and of the weekly planning, according to the game idea that the coach intends to implement.

The operationalization of this idea is a process that aims to shape the training and the exercises so that the players demonstrate, in the game, the desired behaviors. For this, it is crucial that the training presents the Specificity and the Representability necessary for the construction and evolution of these behaviors. The tasks performed included the planning and operationalization of the training process, with a focus on defensive behaviors, especially at the pressing level. At this level, the defensive behaviors performed by the players were studied and analyzed during four months, either in the training process, through reduced games and situations of possession of the ball, or in the competitive context. These have been determining to increasing the levels of competitiveness, intensity and commitment, as well as improving the results achieved.

In general, this professional internship reports the importance of the presence and construction of a Game Model that considers the competitive and institutional context, the characteristics of the players and the coach's convictions. In addition, it also reflects the importance of creating competitive situations in the training process and, finally, the characteristics, difficulties and variations founded in this context of Women's Football.

Key words: WOMEN'S FOOTBALL, TRAINING, GAME, DEFENSIVE BEHAVIORS, PROFESSIONAL INTERNSHIP.

I. Introdução

1.1. A natureza da profissão de treinador

Atualmente, o Futebol é encarado e vivido como um negócio que envolve milhares/milhões, principalmente no alto rendimento, onde existem fortes investimentos que, naturalmente, exigem retorno no sucesso desportivo das equipas e dos clubes para que estes reforcem a sua imagem no próprio contexto competitivo. Desta forma, o Futebol é atualmente muito influenciado pelas imposições económicas e pela exigência/responsabilidade que daí advém, colocando uma grande pressão em cima dos treinadores para estes atingirem os objetivos pretendidos.

Tal como advoga Silva (2016), a profissão de treinador não é encarada como uma verdadeira profissão devido à imprevisibilidade dos contextos e à exagerada dependência dos resultados que retiram estabilidade a esta profissão e, naturalmente, depende do sucesso em termos competitivos das suas equipas, em detrimento dos objetivos e das metas formativas e processuais que se procuram implementar. Assim, a instabilidade e a incerteza presentes no dia-a-dia do treinador, provocadas pelas imposições económicas, têm impedido a construção consolidada da identidade da profissão.

Segundo Guilherme (2004), o processo de treino visa a aquisição de princípios, comportamentos e intencionalidades por parte dos jogadores, assim como a melhoria das características e das capacidades dos jogadores nas diferentes dimensões inerentes à prática desta modalidade (física, técnica, tática e psicológica). Exige, assim, uma panóplia de conteúdos a abordar no treino que, para se tornarem consolidados e recorrentes na forma de jogar da equipa, é crucial que haja tempo de trabalho para a aquisição dos mesmos, mesmo que os resultados não sejam os mais pretendidos.

O estágio aparece, assim, no sentido de contrariar, de certa forma, este panorama, pois permite ao estagiário acompanhar e trabalhar com uma equipa durante uma época, existindo a oportunidade de avaliar, expor e refletir os conhecimentos teóricos adquiridos a uma experiência repleta de conteúdos, de momentos e de aprendizagens indispensáveis ao desenvolvimento pessoal e profissional que lhe permitirá estar cada vez mais preparado para encarar os desafios da sua profissão (Silva, 2016).

1.2. Enquadramento do estágio

O presente relatório de estágio de formação em exercício, enquadra-se nas exigências legais do 2º ciclo (Mestrado) em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Neste enquadramento, o 1º ano funciona como componente teórica que tem como objetivo a transmissão e aquisição de conhecimentos sobre diferentes áreas do rendimento desportivo, como a fisiologia, a metodologia do treino, a nutrição, a psicologia, entre outras. Por outro lado, o 2º ano evidencia-se como componente específica através da realização de um estágio numa equipa de Futebol que se encontre num contexto competitivo a nível nacional, seja sénior como de formação.

A realização e consecução deste estágio permite não só a obtenção do grau de Mestre acima explícito, como também a formação para a obtenção do Grau II de treinador de Futebol. Segundo o Instituto Português do Desporto e Juventude (2012), a realização deste estágio visa preparar os treinadores para que no final desta etapa sejam capazes de realizar quatro competências fundamentais para o ensino de Futebol: (1) condução do treino e orientação dos praticantes para os contextos competitivos; (2) coordenação e estruturação de uma equipa de treinadores, de grau I ou II, sendo capaz de implementar as suas ideias; (3) conceção, planeamento, condução/orientação e avaliação dos jogadores e da equipa no treino e na competição; (4) coadjuvação de titulares de grau superior ao nível do planeamento, condução e avaliação do processo de treino e do desempenho competitivo.

Para além destas competências fundamentais para o treinador exercer a sua função é, acima de tudo, crucial que este tenha em si uma paixão enorme pelo jogo e pelo treino. É através desta paixão que o treinador vai construindo o seu percurso, melhorando os seus conhecimentos e desenvolvendo a sua experiência.

1.2.1. Grau II: consolidação de uma vontade intrínseca de ser treinador

Tal como nos reporta o Instituto Português do Desporto e Juventude (2012), o Grau II é fundamental para a consolidação de bases de filiação e de compromisso com a atividade profissional. Os conhecimentos e a experiência adquirida durante este processo de formação são decisivos na carreira de um Treinador que apresenta uma convicção intrínseca para o exercício da sua função em níveis superiores de rendimento. A este nível, procuram-se conhecimentos e competências já consolidadas e aprofundadas sobre as diferentes áreas do rendimento.

Desta forma, o treinador de Grau II apresenta um conjunto de saberes, relacionados com:

1- Conhecimentos teóricos sobre a modalidade e diferentes áreas que nela intervêm (psicologia, nutrição, metodologia, ensino, análise), assim como das questões éticas e deontológicas referentes ao contexto desportivo;

2- Os saberes-fazer, que envolvem a capacidade de comunicação, a capacidade de planear, orientar e avaliar o processo de treino, tendo em conta as características da equipa, dos jogadores e do contexto competitivo, analisar os comportamentos e as atitudes dos jogadores e da equipa no contexto do treino e no contexto da competição;

3- Os saberes-ser, que passam por promover e valorizar o espírito desportivo, o comprometimento do praticante em relação à equipa e ao clube, o relacionamento interpessoal e um conjunto de atitudes e comportamentos adequados às exigências da prática desportiva, exercendo diferentes estilos de comunicação que lhe permitam adaptar-se aos contextos.

A aquisição de um conjunto de conhecimentos e competências que permitem ao treinador estar preparado para lidar e intervir no contexto em que se encontra depende muito da sua experiência anterior, dos problemas vivenciados e das estratégias que foi encontrando para suplantar essas dificuldades. Esta vivenciação e conhecimento prático que vai adquirindo é fundamental para o desenvolvimento das suas capacidades. Neste sentido, a possibilidade de estagiar num contexto diferente e de lidar com diferentes situações e circunstâncias surgiu como uma oportunidade de compreender uma realidade diferente e de desenvolver algumas competências relacionadas com o conhecimento do jogo e com o processo de treino.

1.2.2. O porquê de estagiar na equipa sénior feminina “A” do Valadares Gaia F.C.? - Razões, expetativas e objetivos

Pela vontade indiscreto de exercer esta profissão, de estar no terreno, de experienciar e vivenciar diferentes situações e contextos, de planejar, orientar, comunicar e refletir sobre a prática, assim como pela paixão ao treino e ao jogo, a opção pelo estágio sempre foi o meu grande objetivo durante a realização do Mestrado, em detrimento da opção pela dissertação. Considero fundamental para qualquer Treinador desenvolver as suas capacidades a constante procura de novos contextos, de novas experiências, de uma constante reflexão e adaptação.

É neste sentido e pelo facto de já conhecer há algum tempo a estrutura do Valadares Gaia, pela presença nas três épocas anteriores na escola Dragon Force Valadares, que a opção de estagiar na equipa sénior feminina se concretizou. A possibilidade de vivenciar uma experiência completamente diferente da que possuía até então, assim como a possibilidade de conseguir conciliar a minha experiência que tem sido consolidada na Dragon Force, foram as principais razões por ter recaído a minha opção de realizar o estágio na equipa sénior feminina “A” do Valadares Gaia FC na época 2017/2018. Quer ao nível do processo de treino, onde se exige uma forma de comunicar, de relacionar, de orientar bem diferente dos contextos até agora encontrados, quer ao nível do contexto competitivo, onde as exigências, as expetativas e as responsabilidades são maiores, esta será uma experiência diferente. A vivenciação destes fatores irá permitir a aquisição de conhecimentos e competências mais direccionadas para aquilo que pretendo trabalhar futuramente.

A vontade de planejar e operacionalizar num contexto de maior exigência com o objetivo de não só fazer evoluir as jogadoras e a forma de jogar da equipa, mas também com o objetivo de ter maior rendimento na competição, criar contextos durante o processo de treino que façam aumentar a intensidade, a competitividade e a qualidade da equipa nos diferentes momentos do jogo será um desafio. Portanto, a minha expetativa para a realização deste estágio é de continuar a crescer e a melhorar as minhas capacidades, para evoluir pessoal e profissionalmente, de forma a continuar o meu caminho de preparação para os desafios futuros.

O objetivo do estágio prende-se com a aquisição e desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos e competências que envolvem o processo de treino e o contexto competitivo, entre os quais:

- 1- Conhecer o contexto competitivo e o entendimento do jogo, do ponto de vista tático, no Futebol Feminino;
- 2- Criar estratégias de intervenção em diferentes contextos de treino e analisar as diferenças nos comportamentos das jogadoras;
- 3- Perceber a influência de contextos competitivos específicos durante o processo de treino para melhorar a intensidade colocada nos momentos de competição;
- 4- Perceber a evolução de alguns comportamentos defensivos evidenciados pela equipa, quer no treino como no jogo, partindo de uma análise intersectorial;
- 5- Ter a capacidade de responder e intervir perante as dúvidas e necessidades das jogadoras e da equipa.

1.3. Estrutura do relatório de estágio

O presente relatório de estágio é, então, constituído por seis grandes capítulos.

O capítulo 1 é composto pela “Introdução, que apresenta uma síntese acerca do papel do Treinador, um enquadramento legal e institucional do exercício profissional considerado, evocando as expectativas, razões e objetivos. É também definida a estrutura do relatório.

O capítulo 2 é constituído pelo “Macro Contexto de Natureza Concetual”, que apresenta algumas temáticas relativas ao Futebol, seja ao nível do jogo e da sua natureza, seja ao nível do processo de treino, com especial incidência sobre o Modelo de Jogo e sobre os princípios fundamentais do treino para a “Periodização Tática”.

O capítulo 3 é formado pelo “Macro Contexto de Natureza Desportiva, Institucional e Prática”. É realizada uma análise histórica e reflexiva acerca do Futebol Feminino em Portugal, uma análise à história, organização e metas do clube para o Futebol Feminino e, fundamentalmente, uma análise ao desempenho da equipa durante a época desportiva, com referência ao Modelo

de Jogo, ao processo de treino, aos comportamentos defensivos das jogadoras, por setores, às dificuldades encontradas e às estratégias desenvolvidas.

O capítulo 4 é composto pelas “Considerações Finais”, que engloba o resultado final do estágio e as expectativas para o futuro.

O capítulo 5 é referente às “Referências Bibliográficas”.

No capítulo 6 surgem os “Anexos”.

II. Macro Contexto de Natureza Concetual

Após uma análise introdutória ao relatório de estágio, importa agora contextualizar o próprio estágio. Começaremos pelos conceitos, explorando a literatura em função dos temas que se pretende abordar, na procura de sustentar, de um ponto de vista teórico, todas as inquietações e reflexões que vão surgindo ao longo do processo.

Posteriormente, será realizada uma contextualização prática, quer em termos desportivos (destaque para o desporto feminino nacional), como em termos institucionais (destaque para o clube que representamos), como ainda em termos profissionais e funcionais, com o objetivo de dar a conhecer as jogadoras, a equipa e todo o processo inerente, as dificuldades sentidas e as aprendizagens vividas assim como reportar as funções de cada interveniente da equipa técnica.

A teoria vive da prática e a prática, por sua vez, precisa de ser avaliada, analisada e fundamentada para os processos e os métodos se tornarem consolidados. Este é o ponto de partida para este capítulo e esta é a forma que devemos encarar cada processo para o conseguirmos melhorar. Experimentar, avaliar, analisar, fundamentar e voltar a transportar para a prática o conhecimento adquirido através das experiências e reflexões anteriores.

Neste sentido, o estágio tem um papel crucial no desenvolvimento íntegro e completo de um Treinador porque permite aliar o conhecimento adquirido no(s) ano(s) anterior(es) com a oportunidade de experimentar, vivenciar, avaliar e refletir sobre os acontecimentos que vão surgindo ao longo do processo de treino e do contexto competitivo.

2.1. Futebol - O jogo na sua essência e autenticidade

*“Parece-nos importante, se não fundamental.
Percebermos o jogo pela sua natureza, pela sua
complexidade.” (Faria, 1999, p. 31)*

De um ponto de visto sociocultural, o jogo de Futebol é, atualmente, um fenómeno que é vivido e sentido cada vez mais pela sociedade, colocando-o

numa dimensão à escala mundial. Trata-se de um fenómeno multidisciplinar que, mesmo não sendo fundamental para o ser humano, é um complemento importante na sua vida (Maciel 2011). Neste sentido, é fundamental entender, segundo o mesmo autor, que a forma como este fenómeno, o jogo de Futebol, é sentido, entendido e praticado depende da zona e da época em que o jogo decorre. Tem, assim, uma forte relação com a componente cultural, o que nos diz que a forma como o jogo é vivido em Portugal neste momento não é a mesma da que era há 20 anos e é bem diferente da que é vivida em Inglaterra, ou na Itália ou nos outros continentes. E esta é a beleza do jogo! Principalmente a nível internacional, a forma como cada equipa ou seleção se prepara para cada jogo e cada jogador se adapta a um estilo de jogo (muitas vezes) diferente do seu adversário, faz com que o próprio jogo transporte e transmita uma riqueza contextual de enorme importância.

Por outro lado, existem aspetos que vão permanecendo na essência do jogo, independentemente da zona ou da época em que é praticado.

Tal como sugere Garganta (1997), o Futebol está incluído num grupo de modalidades desportivas designado por jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC representam um conjunto integrado de subsistemas que, num contexto de grande imprevisibilidade, são influenciados pela oposição e cooperação, pressão temporal e adaptabilidade (Costa 2001).

Desta forma, o Futebol apresenta um conjunto de características próprias e comuns a este grupo de modalidades, tais como: (1) o confronto constante entre jogadores de duas equipas, (2) a imprevisibilidade e aleatoriedade das situações de jogo e (3) a especificidade do jogo e a contextualização das habilidades motoras dentro do próprio sistema específico (Garganta, 2005).

Tendo em conta o primeiro ponto, este confronto exige ações de cooperação entre os elementos da mesma equipa e ações de oposição para com os elementos da equipa contrária com o objetivo de se superiorizarem ao adversário (Castelo, 1994; Garganta, 1997; Guilherme, 2004). Esta é a base do jogo, o que nos remete para um fator que consideramos fundamental ao mesmo: a competição. É através do elemento competitivo que todos os jogadores se superam e se transcendem em prol de um objetivo comum: conquista da vitória por parte da equipa.

Por outro lado, devido ao confronto das duas equipas na luta pela posse de bola, o comportamento dos jogadores, com ou sem bola, vai estar sempre dependente das ações e dos posicionamentos dos jogadores contrários, assim como das condições e circunstâncias adjacentes ao próprio jogo. Ou seja, o jogo apresenta uma “lógica acontecimental”, um conjunto de regras e normas de ação que são influenciadas pelas circunstâncias do contexto (Garganta, 1997). Desta forma, segundo o mesmo autor, é proporcionado ao jogo uma enorme variabilidade e imprevisibilidade de ações, atribuindo-lhe um caráter formativo e decisional. Esta variabilidade de situações provoca uma permanente adaptação dos comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos (Castelo, 1994).

Garganta e outros investigadores (2013) advogam que a complexidade inerente ao jogo deve-se, fundamentalmente, a quatro fatores: (1) composição do sistema e as interações entre os seus elementos; (2) variabilidade do meio envolvente; (3) imprevisibilidade comportamental dos intervenientes; (4) relações de ambiguidade entre o determinismo e o acaso, o padrão e o aleatório.

Ou seja, dada a complexidade do jogo, o jogador e a equipa deve ser capaz de visualizar e perceber todo um conjunto de problemas e situações que surgem dessa oposição, em determinado momento, de forma a encontrar as respostas mais adequadas aos comportamentos e objetivos coletivos pretendidos para esse momento do jogo (Guilherme, 2004). Assim sendo, o jogo de Futebol é encarado como *“uma atividade motora complexa que se caracteriza e exprime mediante ações de jogo que não correspondem a uma sequência previsível de códigos”* (Garganta, 1997, p. 11).

Por fim, relativamente ao terceiro ponto, deve-se encarar o jogo de Futebol como um sistema que apresenta um conjunto de interações e conhecimentos específicos que permitem perceber a sua dinâmica e complexidade (Guilherme, 2004). Segundo o mesmo autor é, por isso, fundamental encarar o jogo de Futebol dentro de uma abordagem sistémica.

Esta abordagem sistémica evidencia algumas características particulares, tais como a complexidade inerente ao fenómeno, a auto-organização, o caráter caótico proveniente da aleatoriedade dos acontecimentos e a organização fractal que permite criar regularidades/padrões dentro dessa imprevisibilidade, criando-se assim uma funcionalidade específica do jogo (Guilherme, 2004).

Segundo Garganta e outros investigadores (2013), o sistema permite expressar o sentido e o desenrolar do jogo, enquadrando a organização de cada uma das equipas em confronto e a interação entre os jogadores. Ou seja, as equipas atuam como sistemas, cujos intervenientes se organizam e agem de forma particular (específica), em função de princípios e comportamentos (específicos), num contexto de cooperação e oposição. A estabilidade da sua organização no jogo, em função dos contextos situacionais e acontecimentais, conferem a identidade que se pretende (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Com base neste último ponto, é fundamental entendermos que o sistema não representa uma simples e rígida disposição geométrica, em termos posicionais, dos jogadores por equipa, mas sim todo um conjunto de interações e compensações entre os jogadores devido à variabilidade das situações de jogo, que provocam uma “modificação situacional” de enorme fluidez e flexibilidade (Castelo, 1994).

Ora, dada a enorme complexidade inerente ao jogo de Futebol, pela sua imprevisibilidade e variabilidade de interações entre os jogadores, torna-se imperial entender o jogo, na sua globalidade, dentro de uma abordagem sistémica. Para isso, é importante analisar e compreender a interação entre os diferentes sistemas, ou seja, entre os jogadores, em cooperação ou oposição, entre os jogadores e os treinadores e entre as duas equipas em oposição (Guilherme, 2004).

O jogo de Futebol é, portanto, um sistema de natureza aberta, condicionado por múltiplos constrangimentos de ação que, naturalmente, *requerem “uma elevada versatilidade percetiva, decisional e motora” por parte dos intervenientes na execução das habilidades (Garganta et al., 2013, p. 5).* Guilherme (2004) acrescenta que o jogo de Futebol é uma construção dinâmica, uma interação permanente entre os diferentes agentes presentes, seja em cooperação, como em oposição.

Tendo em conta o que foi referido acima, Maciel (2011) remete-nos para a existência de dois planos que atuam em simultâneo: o plano científicável, constituído pelos princípios de jogo, dinâmicas e regularidades comportamentais e, por outro lado, o plano não científicável que comporta o carácter aleatório, imprevisível e criativo do jogo. Desta forma, o desenvolvimento do próprio jogo resulta da interação entre o que é previsível (leis e regulamentos do jogo;

princípios coletivos e individuais das equipas) e, fundamentalmente, do que é imprevisível (os comportamentos diversificados e singulares dos jogadores num contexto espaço-temporal) (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Assim, o jogo de Futebol, tal como os outros JDC, apresenta uma “estrutura formal”, baseada no terreno de jogo, a bola, o regulamento e as ações de cooperação e oposição, e uma “estrutura funcional” que resulta da interação entre os intervenientes para atingirem os objetivos pretendidos (Garganta, 1997). Posto isto, nos JDC não devemos olhar apenas para as distâncias métricas, mas fundamentalmente para a interação entre os intervenientes no espaço de ação e a componente decisional de cada um desses intervenientes para o desenrolar do jogo (Moreno 1994).

Castelo (1994) considera que existem um conjunto de aspetos relacionados com o jogo que permitem a sua compreensão e caracterização. Este é constituído pelo fator regulamentar (leis e regras que regulam o comportamento dos jogadores), pelo fator psicossocial (relacionado com a dinâmica de grupos, ou seja, as interações por cooperação ou por oposição entre os jogadores), pelo fator técnico (relacionado com as habilidades fechadas e as habilidades abertas) e pelo fator tático (relacionado com os comportamentos decisoriais dos jogadores em jogo em função do contexto).

Os JDC e, mais especificamente o Futebol, apresentam um conjunto de fatores que são fundamentais para o rendimento, individual e coletivo. Estes fatores estão presentes nas quatro dimensões do jogo: física, técnica, psicológica e tático-estratégica (Castelo 1994).

2.2. As dimensões do jogo - O Futebol como um fenómeno iminentemente tático

O aparecimento de estudos científicos com o objetivo de analisar a performance dos jogadores em termos físicos (fatores energéticos e biomecânicos, assim como as características fisiológicas) provocou uma extrema valorização do jogador e do jogo sob o ponto de vista da dimensão física (Guilherme & Tavares, 1996). No entanto, por não se considerar a influência da natureza tática do jogo, seja no estilo de jogo praticado pela equipa ou nas funções e interações entre os jogadores, alguns autores deste tipo de estudos

científicos alertam para a inconsistência das suas conclusões (Garganta et al., 2017).

O jogo de Futebol deve ser entendido dentro da sua complexidade específica, essencialmente, tática. Sendo uma modalidade, um jogo realizado por jogadores, é fundamental perceber que estes necessitam de adotar comportamentos táticos, ofensivos e defensivos, que lhes permitam encontrar as devidas respostas para as exigências específicas do jogo (oposição, aleatoriedade, relação tempo-espaco de ação). E é fundamental que o treino seja capaz de dar estas respostas para preparar os jogadores para a competição (Garganta, 1997).

Neste sentido, as preocupações dos treinadores alteraram-se, consoante a sua experiência, com o objetivo de responder a alguns problemas que surgiam, tais como: a falta de controlo do jogo, a falta de conhecimento e conteúdo transmitido aos jogadores, o planeamento reduzido e restrito apenas a curto prazo e, essencialmente, a falta de especificidade durante o processo de treino para com a forma de jogar da equipa e para com a complexidade do próprio jogo, tendo em conta o adversário que se opõe.

Faria (1999) questiona acerca do foco nos aspetos relacionados com a dimensão física quando é sobre a componente tática que devemos pensar, refletir, planear e desenvolver a forma de jogar que se pretende. Desta forma, surgiram novas ideias e conceções de treino que, naturalmente, transformaram as metodologias vigentes e permitiram olhar e entender o jogo de uma perspetiva diferente.

Atualmente, este é um jogo onde se deve considerar a dimensão tática como a *“dimensão unificadora que atribui sentido e lógica a todas as outras”* (Guilherme, 2004, p. 122). Neste sentido, torna-se pertinente conhecermos mais acerca desta dimensão e da sua importância para a beleza do jogo.

Esta é uma dimensão que procura dar resposta aos problemas inerentes ao jogo, com o objetivo de desenvolver a organização dos comportamentos individuais e coletivos (Amieiro, 2005). Para isso, utiliza como ferramentas os restantes fatores do rendimento que serão trabalhados e reforçados dentro de uma preparação tática do jogo.

Assim sendo, o Futebol pertence a um grupo de modalidades que exige aos praticantes uma constante perceção e leitura das situações de jogo que vão

surgindo em função de um conjunto de fatores que intervêm no jogo, tais como: o posicionamento dos colegas de equipa; o posicionamento e comportamento dos adversários; o momento do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transições e bolas paradas); o tempo de jogo; o resultado; as condições externas, entre outras (Garganta et al., 2013).

Deste modo, corroboramos com a perspectiva de que o jogo de Futebol é um fenómeno iminentemente tático que se manifesta pela interação das diferentes dimensões (Guilherme, 2004). É um jogo que envolve uma constante leitura do jogo, perceção das circunstâncias do jogo, tomadas de decisão e ações/execuções que decorrem de um conjunto de intencionalidades e comportamentos específicos que se pretendem evidenciar. Isto significa que não podemos dissociar as restantes dimensões do rendimento (técnica, física e psicológica) da dimensão tática, sendo esta o *“núcleo diretor que confere, ou retira, sentido aos comportamentos assumidos pelos jogadores e pelas equipas no decorrer da partida.”* (Garganta et al., 2017, p. 11).

Assim sendo, Guilherme e Tavares (1996) referem que, em consequência das crescentes exigências e da evolução do jogo, é fundamental analisar qualitativamente os jogadores e as equipas no sentido de perceber e melhorar os fatores que devem orientar o processo de treino. Ou seja, é fundamental observarmos e analisarmos o jogo do ponto de vista qualitativo, em detrimento das variáveis quantitativas, para se perceber as “regularidades tendenciais”, como os princípios de jogo, as referências individuais, as zonas mais exploradas, entre outras, que as equipas manifestam (Maciel, 2011).

Por seu lado, Gréhaigne (1989), Deleplace (1994) e Mombaerts (1996), citados por Garganta (1997, p. 87), referem que *“a orientação dos processos de ensino, treino e avaliação da prestação competitiva no Futebol, enquanto JDC, afigura-se mais profícua quando subordinada à componente tática”*.

2.3. O processo de ensino e treino de Futebol – uma evolução tática dos comportamentos

“Justifica-se uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes” (Garganta et al., 2013, pp. 3)

O processo de ensino e treino tem, cada vez mais, uma influência determinante na formação e na preparação dos jogadores para os diferentes contextos da competição desportiva (Garganta et al., 2013).

Desta forma, ao longo dos anos, o ensino dos jogos desportivos coletivos, e do Futebol em especial, adotou várias concepções (Guilherme, 2004). Segundo o mesmo autor, a influência de algumas modalidades individuais para desenvolver a dimensão física dos jogadores, ou o ensino das habilidades específicas, de forma analítica e descontextualizadas do jogo para desenvolver a dimensão técnica, regularam o processo de treino.

No entanto, dada a complexidade do jogo e, para responder às exigências e aos problemas levantados pelas condicionantes do jogo, tornou-se importante pensar e modelar o treino de outra forma. Desta forma, no jogo de Futebol, é fundamental encarar os processos de ensino e treino de acordo com uma abordagem sistémica, que permita preparar as equipas e respetivos jogadores dentro de um conjunto de ações ou sequências de jogo que acontecem de forma frequente (Garganta & Gréhaigne, 1999).

Deste modo, o ensino e treino do Futebol não pode ser realizado de forma desintegrada das suas características, entre as quais o confronto entre equipas e jogadores, a aleatoriedade/imprevisibilidade das situações e relação tempo e espaço na tomada de decisão. A complexidade específica do jogo e as suas características devem estar presentes nos momentos de preparação, nas situações de treino (Costa, 2001). Na mesma linha de pensamento, Castelo (1994) acrescenta que não devemos olhar, somente, para a forma da capacidade técnica, isolada do contexto, mas fundamentalmente para o momento, a intenção e a velocidade/eficácia da execução técnica, compreendendo o seu objetivo e

sentido tático. É crucial que os jogadores percebam o porquê, o como, o quando e onde fazer determinada habilidade técnica.

O conhecimento específico deve, portanto, evoluir e ser reformulado para melhorar a qualidade do jogo. Este é conseguido através da exercitação permanente, da criação e transmissão de novas ideias, da interação e adaptação dos jogadores (Guilherme, 2004), sendo que esta adaptabilidade surge, não só do caráter específico que o processo de treino deve apresentar, mas também da complexidade e diversidade situacional e decisional (Maciel 2011).

Ora, tendo em consideração o caráter específico do jogo, que engloba os quatro momentos do jogo em simultâneo, é fundamental que a fragmentação do jogo, que se pretende induzir no processo de treino para a aquisição e exercitação mais frequente dos comportamentos específicos do jogar, não desintegre a essência e a totalidade do jogo (Maciel, 2011). Teoldo e outros investigadores (2015) reforçam esta ideia ao referir que o processo de treino deve ser dirigido para o desenvolvimento da cultura de jogo específica da equipa, considerando as fases e os momentos do jogo, no sentido de preparar os jogadores para as exigências específicas do jogo e da competição.

Com isto, o ensino e treino do Futebol deve induzir alterações comportamentais nos praticantes para que estes se preparem e otimizem o seu desempenho, de modo a adaptarem-se aos diferentes cenários da competição. Para isso, é fundamental que este processo se baseie *“na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que se pode apurar”*. (Garganta et al., 2013, p. 3).

As competências de perceção das situações, de organização das ações em função do contexto e a execução das habilidades dependem, portanto, do entendimento que cada indivíduo tem do jogo. Não está relacionado, assim, com questões técnicas, mas sobretudo com questões conceituais, de natureza tática (Garganta et al., 2013).

Garganta (1994) dividiu o ensino dos jogos desportivos coletivos em três possíveis formas didático-metodológicas: a forma centrada nas técnicas, a forma centrada no jogo formal e a forma centrada nos jogos condicionados. Centrando-nos nesta última (a forma centrada nos jogos condicionados), segundo Guilherme (2004), o objetivo é proporcionar uma densidade comportamental

específica que permita a aquisição e a realização dos comportamentos desejados e promovidos pelo treinador. Isto acontece através da decomposição em unidades funcionais com níveis de complexidade inferiores da interação entre as dimensões tática, técnica, psicológica e fisiológica. Esta é a forma que o treino deve assumir para se conseguir obter os comportamentos desejados, trabalhando-os mais frequentemente e de forma sistemática.

Procurar criar e construir, por parte dos treinadores no contexto da prática, uma interação específica entre as diferentes dimensões inerentes ao jogo é crucial para a evolução do próprio jogo e para o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores e da equipa. Esta interação específica representa a “singularidade/individualidade do processo”, que está dependente “*das ideias do seu treinador, dos diferentes jogadores e da respetiva interação*” (Guilherme, 2004, pp. 3-4).

O mesmo autor refere a existência de duas abordagens distintas para a modelação do processo de treino: uma abordagem global, que parte de uma análise do jogo para modelar o processo de treino ou, por outro lado, uma abordagem específica que parte de um pressuposto contrário à anterior, ou seja, é o treino que condiciona o jogo e são as ideias do treinador, transmitidas e operacionalizadas no processo de treino que direcionam os comportamentos pretendidos no jogo.

É, com base neste último pressuposto, que surge a necessidade de o treinador construir um guia/modelo que contenha um conjunto de princípios, comportamentos e intencionalidades que pretende que a sua equipa e os seus jogadores demonstrem a cada jogo. A construção deste modelo é a base de todo o processo. Isto significa que a estrutura e a organização do processo de treino devem corresponder, em termos dos comportamentos pretendidos e da intensidade colocada, às exigências e aos contextos competitivos que se vão encontrar (Castelo, 1994).

Tal como advoga Faria (1999), é fundamental preparar os jogadores e as equipas para uma dimensão tático-estratégica que procure dar resposta às solicitações que o modelo de jogo e os seus princípios exigem, bem como às próprias características individuais presentes em cada contexto.

2.4. Modelo de jogo e estratégia – Analisar e construir um jogar para ganhar

“A organização do jogo é o modo segundo o qual os jogadores e as equipas lidam, estratégica e taticamente, com os espaços, os tempos e as tarefas de jogo, nos diferentes momentos que as partidas atravessam” (Garganta, 2006, cit. Gomes, 2006, pp. 59)

A componente tática assume, cada vez mais, uma importância crucial no rendimento das equipas, quer ao nível da organização da sua forma de jogar, quer ao nível estratégico, com o objetivo de as preparar para os momentos competitivos que enfrentam. Com isto, pretende-se por um lado, potenciar os seus pontos fortes e “esconder” os seus pontos fracos e, por outro, contrariar os aspetos em que o adversário é mais forte e explorar as suas fragilidades (Faria, 1999; Maciel, 2011).

Segundo Garganta (2005), existem propriedades específicas que influenciam/condicionam a operacionalização das estratégias para jogar. São elas a não-linearidade, a interdependência e a emergência.

A primeira propriedade diz-nos que nem sempre os acontecimentos em jogo que nós idealizamos são mais eficazes e que, muitas vezes, o mais elementar é o mais certo. Por outro lado, a interdependência está relacionada com a interação dos comportamentos, individuais e coletivos, nos diferentes momentos do jogo. Ou seja, a forma como uma equipa defende influencia a forma como ataca, e vice-versa. Por fim, a emergência é uma propriedade associada aos comportamentos individuais que, ao serem realizados de forma a servirem os interesses e os propósitos da organização coletiva, criam uma dinâmica emergente.

Apresentados alguns conceitos que condicionam o jogo, importa agora entender como conseguiremos, através do processo de treino, transmitir, operacionalizar e evidenciar uma ideia de jogo, uma forma de jogar e uma identidade de jogo coletiva, associada aos comportamentos tático-técnicos dos jogadores e da equipa.

Para Guilherme (2004), o processo de treino visa criar contextos e situações que induzam o desenvolvimento de um conjunto de dinâmicas,

comportamentos e intencionalidades nas diferentes escalas da equipa (individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva) que permitam à equipa responder de uma forma mais organizada, rigorosa e criteriosa às diferentes circunstâncias do jogo.

O treino é, portanto, o principal meio de comunicação entre o treinador e os jogadores, assim como entre os próprios jogadores, e ainda o principal meio de ensino-aprendizagem entre estes agentes. Através do treino é, então, possível construir uma identidade de jogo coletiva que, naturalmente, está assente numa ideia preconizada pelo treinador (Tamarit, 2007). Desta forma, Tamarit (2007) afirma que o jogo de Futebol é um fenómeno construído e determinístico, na medida em que se sabe qual o caminho a seguir, o que treinar e como treinar para se jogar.

2.4.1. Como surge o Modelo de Jogo?

“Não tem sentido absoluto construir um jogar, um modelo, que não tenha a ver com aquilo que somos. É o modelo que nos permite ligar ao propósito. O modelo faz-nos viver a nossa identidade” (Cardoso, 2018)

A ideia de jogo de cada treinador e a forma de jogar da sua equipa baseia-se, por um lado, num conjunto de princípios e convicções intrínsecas e, por outro, nas características e conhecimentos específicos dos jogadores que fazem parte da equipa, criando-se um conjunto de comportamentos e intencionalidades que fazem parte do modelo de jogo (Guilherme, 2004). Os princípios de jogo que o treinador pretende desenvolver permitem o aparecimento de regularidades comportamentais e a organização das relações/interações entre os jogadores (Gomes, 2006).

É esta ideia de jogo e os princípios de jogo associados que, depois de transmitidos e operacionalizados, se tornam no “guião” que todos os “artistas” devem seguir, permitindo que haja uniformidade de pensamentos e ações. Só assim se consegue um compromisso coletivo para a construção de uma identidade própria de jogo (Gomes, 2006).

O “guião” (modelo de jogo) referido acima não é uma estrutura rígida e inalterável ao longo do tempo, mas sim algo que o treinador vai moldando consoante o contexto do clube, da equipa e dos jogadores, consoante os objetivos delineados, as condições materiais e humanas existentes (Tamarit 2007; Garganta et al., 2013). Depende ainda de um conjunto de vivências e de experiências anteriores do treinador que o fará seguir determinados caminhos, em detrimento de outros, sempre com o objetivo de encontrar as soluções e as respostas para os problemas que vão surgindo. Através de uma “interrogação sistemática”, o treinador vai “construindo, desconstruindo e reconstruindo” o seu modelo de jogo, conferindo-lhe autenticidade, continuidade e maior eficácia (Castelo, 1994).

Neste sentido, o treinador deve apresentar um conjunto de convicções que, independentemente da equipa, do clube, do contexto competitivo, se devem manter inalteráveis, pois fazem parte da sua identidade, da forma como este entende o jogo. No entanto, é fundamental que o treinador seja capaz de se adaptar aos contextos e alterar o que for necessário no seu Modelo de Jogo para retirar o máximo rendimento possível dos seus jogadores e da equipa. Assim sendo, o Modelo de Jogo pode ser compreendido como *“um idioma sobre o qual os jogadores e treinador desenvolvem a linguagem do jogo”* (Gomes, 2006, pp. 35).

2.4.2. O que comporta o Modelo de Jogo e qual a sua importância no rendimento da equipa?

“Aumento de complexidade, dinamismo, evolução permanente e necessidade de readaptação constante são ideias relativas ao treino dos Princípios de Jogo” (Campos, 2007, pp. 58)

O modelo de jogo apresenta-se, portanto, como um sistema dinâmico, constituído por um conjunto de princípios, associados aos comportamentos gerais (plano macro), sub-princípios, relacionados com um conjunto de intencionalidades e dinâmicas (plano meso) e sub-princípios dos sub-princípios, ligados aos comportamentos individuais (plano micro) (Guilherme, 2004;

Amieiro, 2005; Tamarit & Gimeno, 2007; Maciel, 2011; Silva, 2016). Os princípios de jogo de uma equipa são representados por um conjunto de normas e intenções que devem servir de orientação para os jogadores na procura de selecionar e articular os seus comportamentos dentro de uma dinâmica e organização coletiva (Castelo, 1994).

Estes são refletidos num conjunto de comportamentos em diferentes escalas: individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva. Por outro lado, visam preparar os jogadores e a equipa para os diferentes momentos do jogo: Organização Ofensiva, Transição Ataque-Defesa, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque e Bolas Paradas, ofensivas e defensivas (Guilherme, 2004; Maciel, 2011; Silva, 2016). Em cada escala e em cada momento do jogo, os comportamentos, individuais e coletivos, “devem manifestar regularidades que caracterizam o todo, ou seja o jogar, mantendo deste modo a sua identidade sem se desintegrar” (Maciel, 2011, p. 191).

Ou seja, dentro deste sistema dinâmico, formado por um conjunto de interações dadas pelos jogadores, o objetivo é criar uma regularidade, uma “identidade” coletiva que permita um pensamento comum a todos os jogadores para cada momento do jogo. Desta forma, como refere Gomes (2006), é importante que o entendimento individual do jogo seja congruente com o entendimento coletivo da equipa, promovido pelo treinador, para se construir uma lógica de jogo comum a todos os elementos da equipa. Ainda segundo a mesma autora, este é um aspeto decisivo na articulação e organização coletiva do jogo para que, em todos os momentos do jogo, exista um conjunto de decisões e interações presentes no jogar da equipa que seja antecipado pelos restantes elementos da mesma equipa. Assim, pretende-se trazer ao jogo alguma previsibilidade no sentido de o uniformizar (pensamento comum a todos os jogadores) e de o controlar (superiorização ao adversário).

No entanto, é importante que não se perca a imprevisibilidade que cada jogador pode acrescentar à ideia coletiva para, assim, poder surpreender o adversário. Como advoga Castelo (1994), os comportamentos coletivos pretendidos não devem restringir a capacidade individual e a iniciativa do jogador, mas sim valorizar o seu potencial, as suas características e procurar que este se interrelacione com as restantes individualidades para gerar uma força

integradora que permita melhorar a coesão, a homogeneidade, e a funcionalidade da equipa.

Desta forma, para que a articulação coletiva da equipa no jogo seja o mais evoluída possível, é necessário que os jogadores adotem comportamentos individuais que reflitam uma dinâmica unitária e homogénea (Castelo, 1994). O mesmo autor acrescenta que a coerência e a dinâmica dos comportamentos assumidos pelos jogadores, seja no processo ofensivo, como no processo defensivo, são cruciais para a organização coletiva da equipa, de forma a evitar a sua permeabilidade. Para que esta coerência de comportamentos ocorra, é essencial que haja uma congruência entre o modelo de jogo e o treino, de modo a permitir uma melhor proficiência dos jogadores e da equipa nas tarefas de jogo (Teoldo et al., 2015).

Assim, o jogo de Futebol é emergido pelo comportamento coletivo de cada equipa, em oposição à outra, resultado da interação dos jogadores de cada equipa num sistema de cooperação/oposição. Desta forma, surge uma evolução permanente dos mesmos comportamentos em função das adaptações e dos problemas que surgiram deste mesmo confronto (Garganta et al., 2013). À oposição existente entre as equipas, está associada uma forte componente estratégica que, naturalmente, é importante ser entendida e concebida dentro das condicionantes do jogo.

2.4.3. Importância da componente estratégica no jogo

Relativamente ao ponto de vista estratégico, este é um fator cada vez mais procurado e explorado por parte dos treinadores, principalmente quanto maior é o nível competitivo, com o objetivo de conhecer o mais detalhadamente possível as características do adversário. O plano estratégico deve ser trabalhado durante o processo de treino e visa, fundamentalmente, minimizar as potencialidades do adversário e explorar as suas vulnerabilidades, com vista a um maior rendimento desportivo (Castelo, 1994).

Nesta perspetiva, recorre-se cada vez mais à vertente de observação e análise do adversário, quer em termos coletivos, como em termos individuais. Aqui, cada detalhe, cada pormenor pode tornar-se decisivo para o sucesso da equipa no contexto competitivo e, portanto, todas as dinâmicas, todos os

comportamentos e todas as características do adversário são analisadas, transmitidas e trabalhadas na sua preparação. Neste campo de ação, pretende-se “decifrar” as regularidades tendenciais das equipas, seja ao nível dos princípios de jogo utilizados, os jogadores mais influentes na dinâmica coletiva ou ainda os espaços/zonas do campo mais exploradas. Para isso, é fundamental recorrer-se a uma análise qualitativa do jogo (Maciel, 2011)

Apesar de ser cada vez mais importante no sucesso das equipas, a componente estratégica deve ser, na nossa opinião, encarada e entendida como um complemento ao modelo de jogo e não como modeladora do processo de treino. Ou seja, é um fator que pode alterar alguns comportamentos no plano meso, em função do adversário, mas nunca deve alterar os padrões gerais da equipa, correspondentes ao plano macro.

Neste sentido, a componente estratégica, alicerçada na análise ao adversário, visa modificar algumas nuances comportamentais da equipa, sem nunca se perder a “identidade” coletiva, que se procura construir desde o primeiro momento da época. Relativamente a este ponto, Maciel (2011) alerta para a forma como são transmitidas e operacionalizadas as informações provenientes da observação, visto que estas podem descaraterizar a identidade coletiva se não forem devidamente inseridas no processo de treino.

Face ao carácter aleatório e imprevisível do jogo, o maior desafio para os Treinadores e para as suas equipas é este, criar regularidades que permitam manter a identidade coletiva, independentemente das circunstâncias contextuais e competitivas, tais como o adversário, as condições climatéricas, o resultado, entre outras (Maciel 2011).

Este é, portanto, um fenómeno que decorre da forma como os princípios e comportamentos individuais, grupais e coletivos se relacionam e interagem com as ideias do Treinador na sua componente tático-estratégica (Garganta et al., 2013). Como colocar essas ideias em prática no processo de treino, como operacionalizar para criar um jogar pretendido e como fazer emergir o potencial de cada individualidade é um dos grandes desafios do Treinador!

2.5. Modelação do processo – A especificidade de um jogar

“Conforme se quer jogar assim se deve treinar” (Garganta & Gréhaigne, 1999, p. 41).

Numa equipa de Futebol, a complexidade social é enorme (Maciel 2011). Isto porque, segundo este autor, a multivariabilidade individual, que engloba diferentes mentalidades, diferentes crenças e hábitos culturais, diferentes egos e formas de jogar, tem de ser trabalhada em prol de uma ideia, que deve ser comum a todas essas individualidades.

O Treinador, como criador e transmissor dessa ideia, é o responsável por, em primeiro lugar, ter um largo conhecimento do jogo (teórico e prático) e, em comunhão com o conhecimento que deve ter acerca das características dos seus jogadores e dos diferentes contextos que envolvem a equipa, perceber que caminho quer seguir, que princípios quer transmitir e deve ser capaz de incutir em todos os seus jogadores um compromisso coletivo para com essa ideia, em prol de um rendimento coletivo superior. *Garganta (1992, cit. Faria, 1999, pp.8) fundamenta esta ideia ao referir que “a crescente complexidade do jogo de Futebol exige por parte do treinador elevadas capacidades de liderança, planeamento e organização na busca de um trabalho sólido e racional, baseado no conhecimento dos princípios e leis do treino”.*

Ora, saber o que treinar em cada sessão (objetivos e conteúdos) e como treinar (nível de esforço, de concentração, de competitividade...) para preparar a equipa para as exigências específicas do próprio jogo são preocupações que o treinador deve ter sempre presentes quando planeia e quando orienta as sessões de treino. Para isso, o treinador deve guiar o seu trabalho por um conjunto de princípios fundamentais do treino que visam, sobretudo, criar regularidades (rotinas/hábitos) que permitam retirar o máximo rendimento de cada jogador e da equipa em cada sessão de treino (Gomes, 2006; Tamarit, 2007).

Partindo desta premissa, torna-se fulcral que o treinador, depois de conceptualizar o seu Modelo de Jogo, seja capaz de periodizar e estruturar, tanto a curto prazo (microciclo padrão), como a longo prazo (macrociclo) os conteúdos e as cargas de treino em função do momento da época em que a equipa se encontra. Como refere Guilherme (1991, cit. Silva, 2016), o processo de treino

deve ser constituído por exercícios que requerem uma especificidade relativa ao Modelo de Jogo, sendo alvo de uma periodização e planeamento rigorosos e dinâmicos, em função do contexto da equipa e do momento da época.

Um dos modelos de periodização existentes é a “Periodização Tática”¹ e, sendo o modelo sobre o qual nos iremos incidir em torno deste tema e do trabalho si, pretendemos conhecer mais aprofundadamente o que consiste e o que engloba este modelo. De acordo com a “Periodização Tática”, o que se pretende é *“ligar a mente ao hábito, individualmente, mas resultando de um conjunto de hábitos que se quer coletivamente”* (Frade, 2004, cit. Batista, 2006, pp. 7). Segundo Frade (1997, cit. Faria, 1999, pp. 23), *“o conceito de Periodização Tática está diretamente relacionado com o Modelo de Jogo do treinador”*, o que nos remete para o primeiro e grande princípio do treino, o princípio da Especificidade.

2.5.1. Treinar... o quê? De que forma? Como potenciar os comportamentos que se pretendem?

“Dado que o processo de ensino e treino visa induzir alterações comportamentais e atitudinais nos praticantes, o problema central que se coloca é o de saber como viabilizar uma formação eficaz, baseada na compreensão e na harmonização das capacidades e habilidades para treinar e jogar, garantindo uma filiação emocional ao jogo e a tudo o que pode apurar” (Garganta et al. 2013, pp. 3).

Partindo da ideia de que todo o processo de treino e o jogar da equipa deve estar relacionado com o Modelo de Jogo que se pretende construir, pois como advoga Faria (1999, pp. 49), *“o Modelo de Jogo conciona um modelo*

¹ A “Periodização Tática” é um modelo de preparação preconizada por Vítor Frade em 2003 que reflete uma abordagem sistémica ao jogo, tratando-o na sua globalidade e não apenas na soma das suas partes. Trata-se, portanto, de um processo de treino que pretende evidenciar o aspeto organizacional da equipa, trabalhando e modelando o Modelo de Jogo que o treinador pretende alcançar e os jogadores para criar um “jogar” específico (Tamarit, 2007). Desta forma, o que diferencia este modelo de todos os outros modelos de periodização no Futebol é o carácter Específico inerente ao Modelo de Jogo e aos Princípios Metodológicos que devem ser refletidos na modelação de todo o processo, ou seja, no processo de operacionalização (Frade, 2007, cit. Tamarit, 2007). O termo “Periodização”, neste modelo, consiste na “distribuição dos princípios e na abordagem dos mesmos nos diferentes momentos do jogo, de forma a que estes se expressem na matriz comportamental dos jogadores, ou seja, numa determinada Organização Coletiva” (Martins, 2003 cit. Gomes, 2006, pp. 30). O termo “Tática” presente neste modelo resulta deste conceito de Organização e “subentende o desenvolvimento dos princípios de ação da equipa que induzem a adaptações concretas a nível físico, técnico e psicológico” (Martins, 2003 cit. Gomes, 2006, pp. 30).

treino, um modelo de exercícios e um modelo de jogador”, estamos perante o grande princípio que envolve o jogo de Futebol, o Princípio da Especificidade. Este é, para a “Periodização Tática”, o princípio dos princípios, o ponto de partida de todo o processo inerente ao jogo de Futebol. E, tendo este jogo, portanto, um carácter específico muito próprio, é fundamental encarar o treino e a sua preparação nesse sentido (Faria, 1999).

Ora, modelar o processo de treino significa transportar para o treino as exigências específicas da competição. Significa criar contextos e exercícios que apresentem uma grande concordância com a competição, seja ao nível da intensidade física exigente, seja ao nível dos comportamentos tático-técnicos que se pretendem desenvolver, seja em climas de grande tensão psicológica que potenciem uma capacidade adaptativa dos jogadores ao contexto competitivo (Castelo, 1996). Para *Faria (1999, pp. 21)*, *“entre a preparação e a competição tem de existir obrigatoriamente uma relação de interdependência. A competição reflete os processos ou resultados da preparação bem como a preparação utiliza métodos e meios adequados aos objetivos”*.

Desta forma, segundo sugere Garganta (1997), a relação de reciprocidade entre a preparação e a competição é fundamental para se perceber o princípio da especificidade do treino, que sugere que os aspetos diretamente relacionados com o jogo como a estrutura do movimento, a estrutura da carga ou a natureza das tarefas devem ser trabalhados com a maior transferência e representatividade possível no treino para, posteriormente, serem refletidos no contexto específico do jogo. Entende-se por representatividade quando os constrangimentos da tarefa no exercício do processo de treino correspondem aos constrangimentos evidenciados no jogo (Silva, 2014, cit. Silva, 2016). Desta forma, torna-se fundamental existir uma relação entre representatividade e Especificidade no processo de treino (Silva, 2016).

Guilherme, em entrevista a *Marisa Gomes (2006, pp.45)* refere que *“treinar é criar uma forma de jogar”*. Isto significa que a modelação do processo de treino e a sua operacionalização deve preocupar-se com o desenvolvimento de determinados automatismos comportamentais dos jogadores, através da criação de contextos que proporcionem o surgimento de hábitos que lhes permitam antecipar determinadas situações e agir espontaneamente na

concretização dos princípios de jogo (Gomes, 2006). Através destes princípios, o treinador *“modela a interação comportamental dos jogadores e, portanto, a dinâmica coletiva da equipa”* (Gomes, 2006, pp. 45).

Para isso acontecer, os exercícios e os conteúdos propostos que permitem a aquisição de conhecimentos e comportamentos relativos ao “jogar”, devem ser o mais representativos possível, ou seja, devem *“evidenciar o Jogo que se pretende”* (Guilherme, 2004, pp. 130). É, portanto, importante perceber que é o processo de treino que modela o Jogo, e não o contrário, e a sua respetiva operacionalização são fundamentais na *“criação de conhecimentos específicos e Específicos dos jogadores que lhes permitirão reconhecer e atuar sobre o jogo”* (Guilherme, 2004, pp. 130).

De forma a criar esta representatividade relativa ao “jogar”, Guilherme (2004) considera fundamental existir uma organização fractal no processo de ensino-aprendizagem de forma a permitir uma intervenção mais facilitada e um maior surgimento dos comportamentos que se pretendem evidenciar, até que estes sejam automatizados. Ou seja, a organização fractal incide-se no processo de operacionalização, tanto na criação como no direcionamento e pretende criar uma homeopatia interna que permita, em cada escala, identificar e perceber as singularidades da equipa na sua forma de jogar. Guilherme (2004) identifica quatro fratalidades inerentes ao jogo e ao processo de treino: a fratalidade dos Momentos do Jogo, a fratalidade do Modelo de Jogo, a fratalidade relativa ao princípio da Especificidade e, por fim, a fratalidade relativa à modelação dos exercícios.

Em função disto, para além da Especificidade ao nível dos conteúdos e princípios específicos (referentes ao Modelo de Jogo) planeados e realizados durante os exercícios do treino, Guilherme (2004) acrescenta que para aumentar a qualidade na performance individual e coletiva, é importante a transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, estimulados durante o processo de treino. Avança ainda o mesmo autor que é essencial uma intervenção interativa do Treinador com o treino e com os jogadores, seja antes, durante ou após cada exercício, para que a aquisição dos conhecimentos específicos ocorra.

Através desta intervenção permanente no processo de treino e da constante comunicação entre treinador-jogador e jogador-jogador, os jogadores adquirem um conhecimento declarativo específico (*“um saber sobre o saber*

fazer”), relacionado com as ideias do treinador, quer com os princípios e comportamentos tático-técnicos inerentes à cultura tática do jogo, quer com a dinâmica do jogo coletivo e das interações nesse jogar entre os jogadores da mesma equipa. Por outro lado, através da exercitação permanente dos comportamentos tático-técnicos específicos, os jogadores desenvolvem um conhecimento processual específico, relacionado com as aptidões e capacidades dos jogadores para executar com êxito uma determinada ação/intenção de jogo (“um saber fazer”) (Guilherme, 2004).

Da mesma forma, Praça et al. (2017) reforça a importância da transferência do conhecimento declarativo (“o que fazer?”) para um conhecimento processual (“como fazer?”), pois o maior conhecimento tático específico do jogo permite aos jogadores executar as ações com maior qualidade.

Em concordância com estes autores, Garganta (1997) refere que o sucesso de uma equipa baseia-se, entre outros fatores, na relação entre a concetualização do modelo de jogo do Treinador, o conhecimento declarativo que os jogadores têm acerca do modelo de jogo e o conhecimento processual que a equipa demonstra no seu tipo de organização de jogo.

Assim, segundo Silva (2016), é construído através do processo de treino um “sistema informacional dinâmico”, constituído pelas ideias do treinador, pelas características dos jogadores e pelo próprio contexto do clube, que visa permitir uma melhor comunicação e entendimento dentro da própria equipa. Para isso, é fundamental direcionar o processo de treino para a construção de uma identidade de jogo coletiva que permita a conquista dos objetivos idealizados para a equipa ao longo da época desportiva.

2.5.2. Como construir uma regularidade durante a época?

O princípio da Especificidade é a base de todo o processo, de todos os outros princípios envolvidos e é ele que guia o caminho do treinador, da equipa e dos jogadores para a construção de uma identidade coletiva de jogo que, quanto mais desenvolvida e articulada por todos os elementos, mais forte se torna nos momentos de competição. Desta forma, dentro deste grande princípio,

existem outros princípios do treino que, segundo a “Periodização Tática” são importantes para regular e modelar o processo de treino.

Ora, se durante uma época desportiva, onde no Futebol em especial, existe um grande número de momentos competitivos, em competições com contornos diferentes, torna-se fundamental obter e manter uma regularidade competitiva que permita à equipa (coletivo) e aos jogadores (individual) estarem preparados a todos os níveis para as exigências de uma época desportiva.

Através do princípio da Estabilidade, a partir da primeira ou segunda semana de trabalho, é possível a aquisição e a evolução dos princípios e sub-princípios de jogo, a uma intensidade máxima relativa, sem que haja desgaste ao nível da concentração e, conseqüentemente, fadiga mental e física (Tamarit, 2007). O mesmo autor acrescenta que é fundamental respeitar o princípio da Especificidade e manifestar uma regularidade ao nível da intensidade máxima relativa de cada treino para manter um nível ótimo de desempenho ao longo da época e evitar, assim, os indesejados picos de forma.

Garganta (1992, cit. Faria, 1999) concorda ao referir que para combater o extenso número de competições e a sua concentração, é importante evitar as grandes oscilações no desempenho, procurando adotar os chamados <<patamares de rendibilidade>> em detrimento dos apregoados <<picos de forma>> que não provocam a regularidade pretendida ao longo de uma época.

Para além desta regularidade competitiva, é também crucial manter uma regularidade comportamental na forma de jogar da equipa, para que esta nunca se descaraterize e se mantenha em conformidade com o Modelo de Jogo e os seus princípios.

2.5.3. Evolução do projeto de jogo da equipa... Como passar as ideias do papel para o campo?

Já referimos anteriormente que é fundamental construir uma identidade de jogo coletiva, ligada a ideias, a princípios e a comportamentos que permita uma interação e uma sintonia entre os jogadores da mesma equipa, de modo a que todos saibam o que fazer, como fazer e como atuar em determinado momento. Campos (2007) reforça, neste sentido, a necessidade de uma lógica interna de funcionamento e de resolução de problemas, comum a todos os

elementos, que permita que os colegas antecipem a decisão de um desses elementos.

Para isso, é importante haver um Modelo de Jogo perfeitamente estruturado pelo treinador, onde as ideias, os princípios, as dinâmicas e as intenções passem do papel para o campo e se reflitam no comportamento dos jogadores, pois as decisões e a organização dos jogadores, que têm por base os princípios inerentes ao Modelo de Jogo, constituem a lógica interna de funcionamento da equipa e provocam interações que, com o tempo, se tornam regularidades (Campos, 2007). Da mesma forma, *Gomes (2006, pp. 55-56)* refere que *“a capacidade de a equipa adquirir e manter uma identidade (composta pelas ideias coletivas), funciona como um espelho da sua organização de jogo”*.

Para que a equipa demonstre uma determinada identidade de jogo, o treinador tem um papel fundamental em todo o processo. Sendo fiel às suas ideias, à sua identidade e ao seu Modelo, deve procurar ligar os seus jogadores e fazê-los acreditar nesse seu Modelo para que estes o possam pôr em prática. Em entrevista ao jornal Record, Cardoso (2018) refere que a equipa começa a ser construída e a mostrar uma identidade de jogo no momento em que as coisas que são do treinador passam para os jogadores e estes percebem a sua importância. E para conseguir que a sua ideia passe para os jogadores, o mesmo autor acredita que só é possível se o modelo e, consequentemente, o jogar da equipa seja congruente com aquilo que cada um é e naquilo que cada um acredita, acima de tudo, enquanto ser humano.

Ora, este é um processo que requer não só uma capacidade de organização, estruturação, de transmissão do treinador e um compromisso, empenho e concentração por parte dos jogadores mas, sobretudo, de tempo para as ideias poderem ser trabalhadas e assimiladas. Desta forma, surge a necessidade por parte do treinador de periodizar e hierarquizar os conteúdos tático-técnicos a abordar em função do momento da época, aumentando ou diminuindo a complexidade dos mesmos. Assim, é importante hierarquizar os contextos e as vivências do processo de treino em função da importância dos princípios que se pretende treinar (Campos, 2007). Tal como nos diz *Frade (2004, cit. Campos, 2007, pp. 24)*, *“a especificidade é a incidência repetida no*

treinar de todos os princípios que o jogar contém. De todos, cada um a seu tempo”.

Com isto, estamos perante o Princípio da Progressão Complexa, presente na “Periodização Tática”, que, tal como sugere Gomes (2006), é importante que exista uma hierarquização dos conteúdos e dos contextos de treino, seja:

- Durante o mesmo treino, devendo os exercícios ter uma crescente complexidade dentro do que se pretende para essa sessão de treino. Ou seja, começar o treino com relações menores, em escalas menores (individuais/grupais) e com princípios mais micro (sub-princípios dos sub-princípios) e terminar com relações maiores, mais interações e princípios mais macro (sub-princípios ou os grandes princípios), aumentando a complexidade;

- Entre os diferentes treinos do mesmo morfociclo, procurando criar contextos que propiciem o aparecimento dos comportamentos que se pretendem, dentro da preparação para o momento competitivo, havendo treinos com maior complexidade e maiores interações do que noutros;

- Entre os diferentes morfociclos e períodos da época, em função do contexto competitivo, do momento da época, da forma de jogar da equipa. Por exemplo, começar por transmitir e trabalhar preferencialmente os grandes princípios para cada momento do jogo para, numa fase posterior, trabalhar os sub-princípios e os sub-princípios dos sub-princípios de forma a enriquecer o jogar da equipa.

“O aumento de complexidade, dinamismo, evolução permanente e necessidade de readaptação constante são ideias relativas ao treino dos Princípios de Jogo” (Campos, 2007, pp. 58) e fundamentais para a aprendizagem dos princípios e para o desenvolvimento individual e coletivo do Modelo de Jogo.

Para além desta hierarquização dos conteúdos, o treinador tem também um papel crucial para que os comportamentos pretendidos apareçam num número substancial que permita a sua aquisição, seja através do planeamento e dos exercícios que realiza, seja através do feedback e da intervenção durante os mesmos, procurando condicionar o exercício de forma orientar o comportamento dos jogadores para a sua ideia de jogo (Tamarit, 2013). Isto porque os comportamentos realizados pelos jogadores nas sessões de treino devem aparecer de forma contextualizada com o Modelo de Jogo e numa

quantidade de vezes que permita a sua aprendizagem e o seu automatismo (Carvalho, 2001, cit. Tamarit, 2007).

Este é o Princípio das Propensões, que está relacionado com a repetição sistemática dos comportamentos desejados, com a criação de hábitos comportamentais. Esta repetição sistemática procura que os comportamentos apareçam automaticamente no desenrolar do jogo, resultando numa capacidade para antecipar a resposta adequada (Gomes, 2006). Para os comportamentos aparecerem com frequência no jogo, evidenciando a identidade de jogo da equipa, é fundamental que o treino e o exercício esteja já configurado e estruturado de forma a que estejam presentes as condições necessárias para o aparecimento sistemático dos comportamentos que se procuram treinar (Faria, 2007, cit. Campos, 2007). Com isto, o que se pretende é contextualizar e potenciar o processo de treino em função do Modelo de Jogo e da estratégia delineada para o jogo, de forma a que aquilo que se quer que aconteça, aconteça mais vezes (Frade, 2004, cit. Campos, 2007).

Assim, torna-se essencial, como já referimos, a organização, estruturação, planeamento e a devida orientação das sessões de treino por parte do treinador para que haja uma aprendizagem, uma aquisição dos comportamentos desejados pelos jogadores e as interações que se pretendem entre os mesmos para a evolução do projeto de jogo, que se pretende que seja específico, em função do Modelo de Jogo. Com o treino pretende-se, portanto, criar adaptações e contextos que propiciem uma regularidade comportamental tático-técnica, individual e coletiva, na procura de uma sintonia de comportamentos e de decisões entre todos os elementos da equipa em determinado momento ou circunstância do jogo.

2.5.4. Criar adaptações no jogar e nos jogadores... Como organizar e estruturar o Morfociclo Padrão?

Depois de percebermos a importância de o treinador criar contextos no processo de treino que leve a equipa e os jogadores a evidenciar automatismos e comportamentos desejados, em prol de uma ideia e de uma lógica de funcionamento comum que favoreça o jogar da equipa, torna-se crucial entendermos que o treinador deve apresentar uma grande sensibilidade para

perceber quais os momentos da preparação semanal são mais propícios para dar mais ênfase aos grandes princípios ou aos sub-princípios ou aos sub-princípios dos sub-princípios, às relações maiores ou menores, atribuindo maior ou menor complexidade aos exercícios.

Mas não é apenas ao nível da dimensão tático-técnica que o treinador se deve preocupar de forma a preparar a sua equipa e os seus jogadores para as exigências competitivas. Além de uma importante aquisição e identificação das ideias pretendidas para se construir um jogar baseado no Modelo de Jogo e nos princípios subjacentes, é também importante que os jogadores se encontrem preparados e “frescos” em termos físicos e em termos mentais para o momento competitivo seguinte.

Neste sentido, durante a preparação semanal para o jogo seguinte e, tendo em conta a proximidade das sessões de treino com o jogo anterior ou com o jogo seguinte, o Treinador deve ter em consideração alguns fatores que são fundamentais para conseguir retirar o máximo rendimento possível dos seus jogadores no processo de treino, tais como: o tempo de esforço vs tempo de recuperação (pausa) em função do desgaste físico sentido pelos jogadores, a competitividade e a complexidade presentes nos exercícios, em função do desgaste mental, a relação entre o número de jogadores e o espaço do exercício, assim como os conteúdos em função dos princípios ou sub-princípios que pretende treinar e das adaptações que pretende promover.

Posto isto, o Treinador deve ter em consideração um princípio elementar presente na “Periodização Tática”, o Princípio da Alternância Horizontal em Especificidade (Gomes, 2006; Tamarit, 2007). Segundo este princípio, é possível provocar as adaptações físicas, técnicas, táticas e psicológicas que se pretendem evidenciar, resultantes da configuração dos princípios associados ao Modelo de Jogo. Desta forma, a organização do treino na preparação do jogo é um processo específico, associado às exigências e solicitações de cada Modelo de Jogo (Gomes, 2006).

Do ponto de vista da dimensão física, é importante começar por esclarecer que o termo “forma física”, muitas vezes mal interpretado no Futebol, está relacionado com uma capacidade para jogar a um ritmo mais elevado, realizando mais ações por minuto e ainda com a capacidade para jogar a esse nível durante mais tempo (Kolfsschooten, 2016, cit. Silva, 2016).

Para que isto aconteça, é fundamental ter em conta o processo de recuperação do desgaste físico causado pelo jogo anterior nos jogadores, assim como a preparação para o jogo seguinte. Desta forma, torna-se imperativo periodizar para gerir e controlar as cargas de treino/repouso, ou seja, ajustar/alterar a exigência que é pretendida para cada sessão de treino, de modo a obter-se uma intensidade máxima relativa dos jogadores que, naturalmente, é diferente em cada sessão de treino (Tamarit, 2007). Isto porque no Futebol, *“existe uma impossibilidade biológica, que não permite aos Jogadores, serem constantemente solicitados com os estímulos relativos a um jogar, sob pena de se sobrecarregarem as estruturas implicadas na vivenciação desse jogar ao longo do Processo”* (Maciel, 2011, p. 218). Desta forma, segundo o mesmo autor, o treino deverá contemplar a dualidade Esforço/Recuperação.

Esta dualidade, associada a um conjunto de variáveis que podem ser facilmente alteradas (espaço de jogo, número de jogadores envolvidos e dinâmica do exercício), permite que se evidencie uma alternância ao longo da preparação semanal ao nível da contração muscular predominante, seja ao nível da tensão, duração e velocidade (Tamarit, 2007). De realçar que esta alternância deve ocorrer entre as diferentes sessões de treino e não entre os exercícios da mesma sessão (Gaitero, 2006, cit. Tamarit, 2007).

Por outro lado, tendo em conta que a intensidade associada ao esforço físico deve estar relacionada com a intensidade associada ao esforço mental e à concentração do jogador, é fundamental que se criem contextos no treino que promovam desempenhos máximos, sem provocar fadiga, mental e física (Gomes, 2007 cit. Campos, 2007). Na mesma linha de pensamento, *Freitas (2004, cit. Maciel, 2011, pp. 216-217) afirma que “não é possível realizar todas as sessões de treino com o mesmo grau de concentração. O treinador deverá <<respeitar>> uma certa alternância, de forma a que sua intervenção emocional, em função dos diferentes objetivos dos vários dias do microciclo, seja também ela diferenciada”*.

Do ponto de vista da dimensão psicológica é, portanto, fundamental ter-se em atenção os níveis de concentração que se pretende para cada sessão de treino, visto que uma acumulação de concentração, que leva à fadiga mental, pode trazer efeitos negativos (Tamarit, 2007). Segundo o mesmo autor, o treinador deve ser capaz de observar o nível de fadiga mental, que provoca uma

diminuição da intensidade e da eficácia das ações, para planejar ou, durante a sessão de treino, alterar os tempos e os modos dos exercícios sem perder os objetivos pretendidos. Para além da concentração, acrescentamos que o controlo emocional, a competitividade, a motivação e o espírito de grupo devem ser fatores a ter em conta no planeamento da sessão de treino e no planeamento semanal.

Estes princípios até agora referidos e todas as condicionantes relativas ao momento da época, aos jogadores, ao momento da equipa, ao contexto competitivo, entre outras, devem fazer parte de uma estrutura idealizada pelo Treinador, assim como o Modelo de Jogo, no sentido de orientar o processo de treino: o Morfociclo Padrão (Tamarit, 2007). É, neste sentido, crucial que haja uma reflexão e uma clareza profundas acerca da estruturação do mesmo por parte do Treinador, de modo a construir uma organização e uma lógica que permita retirar o maior rendimento possível dos jogadores e da equipa.

Apesar de não ser uma estrutura rígida, tal como o Modelo de Jogo, é importante que existam regularidades na estrutura do Morfociclo Padrão, de forma a criar as adaptações específicas pretendidas para cada dimensão inerente ao jogo de Futebol (Tamarit, 2007). Estas regularidades (inerentes aos princípios metodológicos e aos princípios do Modelo de Jogo) devem manter-se desde a primeira ou segunda semana até à última semana de treinos. No entanto, devem existir sempre nuances que alteram os objetivos de cada sessão, em função do que aconteceu no jogo anterior e do que pretendemos para o jogo seguinte (Pivetti, 2012), tendo sempre em conta os comportamentos relativos ao seu “jogar” (Tamarit, 2007).

O Morfociclo Padrão é, portanto, entendido como uma estrutura que permite planejar e organizar as diferentes sessões de treino segundo uma escala cronológica, criando-se em cada uma delas adaptações específicas para um permanente desenvolvimento das capacidades neurais e motoras dos jogadores (Pivetti, 2012). Posto isto, para este mesmo autor, o morfociclo tem como objetivo evidenciar um volume considerável de intensidades de concentração nos princípios vivenciados nos diferentes exercícios durante a semana. Desta forma, pretende-se estabelecer uma relação ótima entre o desempenho e a recuperação procurando, tal como nos é explicado através do Princípio da

Alternância Horizontal em Especificidade, obter para cada sessão e para cada exercício a máxima intensidade relativa e o máximo rendimento dos jogadores.

Assim, o Modelo de Jogo e o Morfociclo Padrão são estruturas delineadas pelo Treinador no início da época e que devem acompanhá-lo durante as fases de planeamento, organização e orientação do processo de treino, visando uma preparação (física, psicológica e tático-técnica/estratégica) que permita retirar o máximo rendimento dos seus jogadores e das suas equipas no contexto de jogo.

III. Macro Contexto de Natureza Desportiva, Institucional e Prática

“O conhecimento pertinente é aquele que é capaz de situar toda a informação, no seu contexto e, se possível, no conjunto em que se inscreve.” (Faria, 1999, pp. 30)

3.1. Futebol Feminino: uma modalidade em crescimento

“Face ao crescimento e desenvolvimento do Futebol Feminino, e ao impacto que este fenómeno desperta na população feminina torna-se necessário que num futuro próximo se desenvolvam, para o Futebol feminino, programas de desenvolvimento e de estruturas semelhantes às já existentes no Futebol Masculino” (UEFA, 2007, cit. Maciel, 2011)

O Futebol Feminino é uma modalidade relativamente recente no mundo do Desporto, principalmente quando comparado ao Futebol Masculino. Esta é, apesar do grande desenvolvimento nos últimos anos, uma modalidade ainda pouco reconhecida no panorama nacional, refletindo-se sobretudo na seleção portuguesa a nível internacional que, neste momento, ocupa uma modesta 36ª posição do ranking FIFA Feminino. Este ranking é, atualmente, liderado por seleções como a EUA, Inglaterra, Alemanha, Canadá e França, que desenvolveram esta modalidade à vários anos, tendo criado condições para esse mesmo desenvolvimento.

Ora, num país onde as modalidades Futebol, Futsal e Futebol de praia são tão reconhecidas, quer em termos nacionais como internacionais, refletidas pelos resultados conquistados pelas seleções nacionais, falta desenvolver mais o Futebol Feminino, criando-se as condições necessárias a esse mesmo desenvolvimento, quer ao nível da formação como a nível sénior.

Ao nível da formação, é fundamental aumentar a participação de atletas nesta modalidade e criar contextos de treino (academias de Futebol Feminino) e contextos competitivos que permitam potenciar jogadoras cada vez melhores e mais capazes de responder às exigências do alto nível.

A nível sénior, é imperial tornar os clubes e o campeonato cada vez mais competitivos, de forma a dar mais qualidade e ritmo competitivo às jogadoras.

Só assim a jogadora portuguesa poderá começar a competir com as outras potências mundiais desta modalidade que, neste momento, mostram uma intensidade e um ritmo competitivo bem superior às “nossas”.

Este é um trabalho que já começou a ser construído pelos responsáveis pelo Futebol Feminino em Portugal (FPF), principalmente na época que terminou, onde juntou ao campeonato existente equipas da I Liga Portuguesa de Futebol como o Sporting, o Braga, o Estoril e o Belenenses, além do Boavista que já se encontrava anteriormente. Ora, isto fez com que o investimento por parte dos clubes, principalmente do Sporting e do Braga, passasse a ser bem maior, aumentando também a visibilidade (maiores assistências aos jogos, jogos a serem transmitidos em direto em canais desportivos...).

Desta forma, é notório o interesse por parte desta instituição em fazer crescer esta modalidade no panorama nacional, com o intuito de desenvolver a seleção nacional e potenciar a jogadora portuguesa. É fundamental haver continuidade neste trabalho, juntando ainda mais equipas com poder financeiro para investir, tornando o campeonato cada vez mais competitivo, como vai acontecer já na próxima época com a entrada do Benfica (apesar de ser na segunda divisão).

Por outro lado, é fundamental haver um grande investimento e apostar na formação do Futebol Feminino porque é aqui que a jogadora portuguesa é potenciada e desenvolvida. Se não houver esta aposta, o investimento em jogadoras estrangeiras, com maior capacidade competitiva vai ser uma realidade, o que não favorece a seleção nacional.

Aumentar o investimento por parte dos clubes de forma a oferecer melhores condições ao desenvolvimento da jogadora portuguesa e aumentar a competitividade dos campeonatos e das equipas que apostam a este nível são, portanto, imperativos que têm como objetivo formar jogadoras seniores com maior qualidade e capacidade competitiva.

3.1.1. História do Futebol Feminino em Portugal

3.1.1.1. Campeonato Nacional de Futebol Feminino

O Campeonato Nacional de Futebol Feminino, atualmente designado por Liga ALLIANZ por razões relacionadas com os patrocínios, surgiu na época 93/94, substituindo a Taça de Portugal, única competição existente até esta época desde 85/86, uma competição completamente dominada pelo Boavista, que ganhou todas as edições desta competição.

Após a mudança para o Campeonato Nacional, o Boavista continuou a dominar o Futebol Feminino em Portugal, tendo ganho as 2 primeiras edições. Após este momento, e principalmente a partir da época 2001/2002, surge um novo domínio total do Futebol Feminino em Portugal, por parte do 1º Dezembro, que ganhou desde esta época 11 edições consecutivas da competição. Depois desta hegemonia, o Ouriense ganha as próximas 2 edições (2012-2014), o Futebol Benfica conquista as 2 edições seguintes (2014-2016) e nas duas épocas anteriores (2016-2018), o Campeonato Nacional é conquistado pelo Sporting, tendo sido o Braga, pelas duas vezes, o vice-campeão.

Desta forma, das 25 edições existentes do Campeonato Nacional de Futebol Feminino, 12 foram conquistadas pelo 1º Dezembro, 3 pelo Gatões, 3 pelo Boavista, 2 pelo Ouriense, 2 pelo Futebol Benfica, 2 pelo Sporting e 1 pelo Lobão.

Numa revisão histórica ao formato do Campeonato Nacional, verificamos que anteriormente à época 2008/2009, o campeonato era apenas constituído por 6 equipas que jogavam entre si, a quatro voltas, perfazendo um total de 20 jogos.

A partir desta época até à época 2016/2017, o Campeonato Nacional passou a ser constituído por duas fases. Uma primeira fase, disputada por 10 equipas a duas voltas, perfazendo um total de 18 jornadas. Terminada esta primeira fase, as 4 melhores equipas o Apuramento de Campeão, a duas voltas, perfazendo um total de 6 jogos, enquanto as restantes 6 equipas disputavam a Manutenção, também a duas voltas, perfazendo um total de 10 jogos. Aqui, as duas últimas classificadas eram despromovidas.

Nas épocas seguintes, o Campeonato Nacional passou a ser constituído e disputado apenas numa fase (estrutura atual), sendo que na primeira época (2016/2017) foi disputado por 14 equipas, perfazendo um total de 26 jogos realizados, onde as últimas 4 equipas eram despromovidas. Para esta edição,

além das equipas promovidas da II Divisão Nacional (CAC e Ferreirense), existiu entrada direta de quatro equipas (Sporting, Braga, Estoril e Belenenses). Este foi um forte investimento realizado pela Federação no sentido de ter mais clubes no Campeonato Nacional que promovessem o Futebol Feminino e aumentassem a sua competitividade.

Destas 4 equipas, apenas o Sporting e o Braga realizaram um forte investimento e, com isso, distinguiram-se das restantes equipas, sendo que o Sporting tem-se superiorizado e dominado as competições nacionais, vencendo-as na sua totalidade (2 campeonatos, 2 taças e 1 supertaça).

Na última época (2017/2018), o Campeonato Nacional foi disputado por 12 equipas apenas, perfazendo um total de 22 jogos realizados, onde as últimas duas equipas eram despromovidas e o primeiro classificado era o campeão nacional. Este continua a ser o formato existente, testando e premiando a regularidade das equipas ao longo da época, e não apenas na parte final.

O histórico de todas as edições do Campeonato Nacional está representado abaixo pelo Quadro 1.

Quadro 1:Histórico do Campeonato Nacional, com os quatro melhores classificados de cada época.

Campeonato Nacional de Futebol Feminino				
Época	Campeão	Vice-Campeão	3º lugar	4º lugar
2016/2017	Sporting CP	SC Braga	CF Benfica	Valadares Gaia FC
2015/2016	CF Benfica	Clube Albergaria Mazel	Valadares Gaia FC	GDC A-dos-Francos
2014/2015	CF Benfica	Valadares Gaia FC	Atlético Ouriense	Fundação Laura Santos
2013/2014	Atlético Ouriense	GDC A-dos-Francos	CF Benfica	Clube Albergaria Mazel
2012/2013	Atlético Ouriense	Clube Albergaria Mazel	União 1.º Dezembro	Vilaverdense FC
2011/2012	União 1.º Dezembro	Vilaverdense FC	Clube Albergaria Mazel	Boavista FC
2010/2011	União 1.º Dezembro	União Rec Cadima	Escola Futebol Clube	Leixões SC
2009/2010	União 1.º Dezembro	Escola Futebol Clube	Clube Albergaria Mazel	UD Oliveirense
2008/2009	União 1.º Dezembro	Boavista FC	Beira Mar AC Almada	Sport Marítimo Murtoense
2007/2008	União 1.º Dezembro	Boavista FC	ARC Várzea	Escola Futebol Clube
2006/2007	União 1.º Dezembro	Boavista FC	ARC Várzea	Escola Futebol Clube
2005/2006	União 1.º Dezembro	Sport Marítimo Murtoense	ARC Várzea	Boavista FC
2004/2005	União 1.º Dezembro			
2003/2004	União 1.º Dezembro			
2002/2003	União 1.º Dezembro			
2001/2002	União 1.º Dezembro			
2000/2001	Gatões Futebol Clube			
1999/2000	União 1.º Dezembro			
1998/1999	Gatões Futebol Clube			
1997/1998	Gatões Futebol Clube			
1996/1997	Boavista FC			
1995/1996	Ass. Desp. e Cult. Lobão			
1994/1995	Boavista FC			
1993/1994	Boavista FC			

3.1.1.2. Taça de Portugal de Futebol Feminino

Relativamente à Taça de Portugal, esta é uma competição que surgiu na época 2003/2004 e, devido à hegemonia nas competições nacionais do 1º de Dezembro na primeira década do sec. XX, o histórico da competição reflete um domínio deste clube, tendo conquistado 7 das 15 edições existentes. Das restantes 8 edições, 2 foram vencidas pelo Futebol Benfica, 2 pelo Sporting, 1 pelo Murtoense, 1 pela Escola, 1 pelo Boavista e 1 pelo Ouriense.

Atualmente, esta é uma competição constituída por 7 fases a eliminar: 1ª Eliminatória, 2ª Eliminatória, 3ª Eliminatória, 1/8 Final, 1/4 Final, Meias-Finais e Final. De destacar os factos de os clubes do Campeonato Nacional só entrarem

na 3ª Eliminatória e as Meias-Finais serem decididas em dois jogos, ao contrário do que acontece nas restantes fases, onde é realizado apenas um jogo em cada.

O histórico de todas as edições da Taça de Portugal está representado abaixo pelo Quadro 2.

Quadro 2: Histórico da Taça de Portugal, com os vencedores e finalistas vencidos de cada época.

Finais da Taça de Portugal de Futebol Feminino ^[3]			
Época	Vencedor	Resultado	Finalista
2003–04	1º Dezembro	6 – 0	Sport Marítimo Murtoense
2004–05	Sport Marítimo Murtoense	3 – 2	ARC Várzea
2005–06	1º Dezembro	3 – 1	Sport Marítimo Murtoense
2006–07	1º Dezembro	5 – 0	Boavista FC
2007–08	1º Dezembro	6 – 0	Clube de Albergaria Mazel
2008–09	Escola FC	1 – 1 (6 – 5 gp)	Boavista FC
2009–10	1º Dezembro	6 – 0	Boavista FC
2010–11	1º Dezembro	3 – 0	CF Benfica
2011–12	1º Dezembro	4 – 0	Clube de Albergaria Mazel
2012–13	Boavista FC	3 – 1	Valadares Gaia FC
2013–14	Atlético Ouriense	1 – 0	CF Benfica
2014–15	CF Benfica	1 – 0	Clube de Albergaria Mazel
2015–16	CF Benfica	2 – 1	Valadares Gaia FC
2016–17	Sporting CP	2 – 1 ap	SC Braga
2017–18	Sporting CP	1 – 0 ap	SC Braga

3.1.1.3. Supertaça Portuguesa de Futebol Feminino

Esta é uma prova que surgiu no ano de 2015 que, à semelhança do que acontece no Futebol Masculino, consiste num só jogo realizado, normalmente no início da época desportiva, entre o vencedor do Campeonato Nacional e o vencedor da Taça de Portugal na época anterior. Caso o vencedor da Taça de Portugal seja o mesmo do Campeonato Nacional (realiza uma “dobradinha”), o finalista vencido da Taça de Portugal é o adversário do vencedor das duas competições.

Assim, esta é uma prova que tem, até ao momento, apenas 3 edições. A primeira foi realizada em 2015 e conquistada pelo Futebol Benfica frente ao Albergaria. Na segunda edição da prova, o Futebol Benfica está novamente presente mas, desta vez, perde o jogo contra o Valadares. A última edição da prova realizada até ao momento, no início desta época desportiva, foi

conquistada pelo Sporting, no prolongamento, ao vencer o Braga. A próxima edição terá exatamente as mesmas equipas, Sporting e Braga, sendo o Sporting o atual detentor do troféu.

O histórico de todas as edições da Supertaça de Portugal está representado abaixo pelo Quadro 3.

Quadro 3: Histórico da Supertaça de Portugal, com o campeão nacional e o vencedor da Taça de Portugal (ou finalista vencido, caso o vencedor da Taça seja o campeão nacional) e o resultado de cada jogo.

Ano	Campeão Nacional	Res.	Vencedor da Taça
2015	CF Benfica	4 – 0	Clube de Albergaria
2016	CF Benfica	0 – 1	Valadares Gaia
2017	Sporting CP	3 – 1 ap	SC Braga
2018	Sporting CP		SC Braga

3.1.3. Natureza do jogo e da jogadora

Apesar do crescente desenvolvimento no Futebol Feminino e da aposta por parte da federação em promover melhores condições às equipas e à seleção portuguesa e em tornar o Campeonato Nacional mais competitivo e com mais qualidade, existem ainda aspetos que podem e devem ser melhorados, sobretudo ao nível do jogo praticado pelas equipas e ao nível da mentalidade da jogadora portuguesa.

3.1.3.1. O Jogo – Um caos que precisa de Organização

*“A capacidade de a equipa adquirir e manter uma identidade (composta pelas ideias coletivas), funciona como um espelho da sua organização de jogo”
(Gomes, 2006, pp. 55-56).*

Em relação ao jogo, considero que os clubes que apresentam a sua equipa a disputar o Campeonato Nacional (fundamentalmente além do Sporting e Braga, que são profissionais) devem valorizar o Futebol Feminino, procurando dar à sua equipa e às suas jogadoras, assim como à equipa técnica, condições

(tempo e espaço de treino, materiais e recursos humanos) que lhes permitam otimizar o rendimento, individual e coletivo, no sentido de tornar a equipa mais competitiva e evoluir/valorizar as suas jogadoras. Além disso, a aposta em treinadores e restantes recursos humanos competentes nas suas funções seria também algo que, certamente, iria melhorar o jogo praticado.

Já referimos que o jogo de Futebol é um fenómeno de grande imprevisibilidade e de uma enorme variabilidade de acontecimentos e circunstâncias devido à relação de oposição entre as equipas e os jogadores, à tomada de decisão em função do contexto situacional, às condições climatéricas, ao resultado, entre outras. No entanto, também já referimos aspetos e estratégias que, partindo das ideias e convicções dos treinadores, podem e devem ser assimiladas e trabalhadas pela equipa no sentido de construir uma lógica de pensamento comum a todos os intervenientes da mesma equipa. Ou seja, construir uma identidade de jogo coletiva, baseada em princípios e intencionalidades provenientes do Modelo de Jogo, que permita o aparecimento de regularidades comportamentais e de uma organização posicional e decisional. Desta forma, é possível criar alguma previsibilidade dentro do sistema caótico que é o jogo.

Ora, para surgirem estas regularidades que se pretendem, é fundamental que as ideias do treinador e o processo de treino, organizado e orientado por ele, visem o aparecimento de contextos que potenciem essas regularidades desejadas. Em concordância, Gomes (2006) afirma que o modo como cada treinador observa, analisa e compreende o jogo tem uma grande influência no processo de treino e, conseqüentemente, na forma de jogar da equipa. Ou seja, não é possível criar e evidenciar no jogar comportamentos e intencionalidades que ora são treinadas, ora não são; não é possível apresentar uma forma de jogar que numa sessão é trabalhada de uma forma e na sessão de treino seguinte já é trabalhada de forma diferente. Para se criarem as regularidades e os automatismos pretendidos, é fundamental construir contextos que potenciem uma repetição sistemática dos comportamentos até estes serem assimilados.

Daqui se infere a noção de Organização do jogo, relacionada com a dimensão Tático-estratégica que os jogadores e as equipas lidam com os seus constrangimentos (espaços, tempos, tarefas) nos diferentes momentos que as partidas atravessam (Garganta, 2006, cit. Gomes, 2006). Dentro desta

identidade de jogo, a organização do jogo deve também refletir as qualidades e potencialidades de cada jogador (Lijnders, 2006, cit. Gomes, 2006).

Transportando esta análise introdutória para a natureza do jogo no Futebol Feminino, constata-se na grande maioria das equipas (à exceção das três primeiras equipas) e nos jogos por si realizados, uma enorme falta de organização, de controlo e de critério nos seus “jogares”. Esta grande maioria não apresenta sequer uma organização posicional e princípios/intencionalidades que sejam regulares ao longo do jogo. Não apresenta um pensamento comum, uma uniformidade nas ações das jogadoras da mesma equipa.

Neste sentido, atualmente este é um jogo ainda muito influenciado pelas suas próprias circunstâncias, como as condições climatéricas e, sobretudo, o resultado devido, sobretudo, ao facto de o ser pouco organizado, pouco estruturado e com grande falta de controlo por parte das equipas. É um jogo de grande imprevisibilidade, de constantes transições, correrias, perdas de bola, desequilíbrios e muito dependente da ação individual.

Ou seja, é um jogo que tem no seu processo ofensivo uma reduzida continuidade do momento de Organização Ofensiva, um reduzido jogo apoiado, fluído e baseado num sentido posicional e numa circulação de bola permanente, denotando pouco critério na tomada de decisão. É, pelo contrário, um processo ofensivo baseado em “jogares” mais simples, mais diretos e bastante frenéticos no sentido de procurar os espaços na profundidade. Incapacidade para, por exemplo, explorar espaços entrelinhas, colocar Laterais mais profundas para criar maior dinâmica exterior ou guardar a bola após a recuperação caso não exista oportunidade para avançar no terreno de jogo.

Por outro lado, no processo defensivo, é ainda um jogo que apresenta uma reduzida intensidade nas ações, com bola ou sem bola, e reduzidos duelos na disputa da bola, além de uma tremenda incapacidade para agir antes de uma ação adversária ou mesmo da própria equipa (perceção, leitura e antecipação). A título de exemplos temos a lentidão numa reação à perda de bola ou a reação a uma bola a entrar nas costas em detrimento da antecipação dessa situação.

3.1.3.2. A Jogadora – O desenvolvimento individual através de uma exploração tática

No Futebol, assim como em todos os JDC, a capacidade de previsão/antecipação e a intensidade percecional/decisional do jogador permite-lhe, mesmo sendo mais lento em termos neuromusculares, chegar mais rapidamente a um determinado espaço ou à bola (Garganta, 1997). Este é o ponto de partida para a temática que se pretende neste tópico.

No Futebol Feminino assiste-se ainda a uma sobrevalorização da dimensão física no processo de treino (através do trabalho físico analítico), em detrimento do trabalho tático-técnico e organizativo, sendo algo que se estende à forma como o jogo é interpretado (valorização das capacidades físicas, como a altura, a velocidade e a força das jogadoras).

Esta sobrevalorização da dimensão física (descontextualizada da especificidade do jogo) deve-se não só ao reduzido conhecimento existente por parte dos treinadores neste contexto, mas, sobretudo, pela forma como as próprias jogadoras vêm e percebem o jogo. Este é um pensamento que deve ser ultrapassado e orientado para outra direção, pois a jogadora não realiza uma ação motora ou técnica de forma isolada. Apresenta, sim, subjacente, uma intenção tática quando executa determinada ação (Amieiro, 2005).

Com os problemas primordiais do jogo a estarem localizados num plano estratégico-tático (Garganta, 2006), o jogador atual necessita de estar sempre atento às circunstâncias do jogo, de percecionar e de fazer uma leitura contínua do jogo, de tomar frequentemente decisões (Amieiro, 2005). Neste sentido, é fundamental que neste contexto o pensamento evolua no sentido da especificidade do jogo. Começar a valorizar e a orientar as jogadoras para que estas adquiram um maior conhecimento do jogo, uma maior capacidade para percecionar e interpretar o jogo e uma maior capacidade decisional é fundamental para um desenvolvimento individual e um crescimento do próprio jogo.

Assim, os jogadores de excelência são, assim, aqueles que apresentam *“um conhecimento declarativo e processual mais organizado, um processo de captação de informação mais eficiente, um reconhecimento dos padrões de jogo e processo decisional mais rápido e preciso, um conhecimento táctico superior,*

assim como uma maior capacidade de antecipação dos acontecimentos do jogo e maior conhecimento das probabilidades situacionais.” (Costa, 2001, p. 2).

Na mesma linha de pensamento, Garganta et al. (2013) referem que a inteligência para jogar de um jogador pode ser compreendida como a habilidade deste em perceber/reconhecer o envolvimento e os estímulos presentes e a capacidade que tem em se adaptar às circunstâncias para corresponder aos objetivos individuais e coletivos. Esta adaptabilidade aos contextos do jogo é dada pela compreensão, comunicação e interação dos jogadores nesse contexto, podendo influenciar ou ser influenciado pela intenção dos comportamentos de cooperação ou de oposição (Castelo, 1994).

Desta forma, é importante que a jogadora desenvolva uma atitude estratégico-tática (Garganta 1994). Ou seja, deve mostrar constantemente um conjunto de intencionalidades e comportamentos táticos (ofensivos e defensivos) que, ao estarem aliados às habilidades técnicas específicas da modalidade, às bases condicionais e fisiológicas e às capacidades volitivas e emocionais adequadas, permitem à mesma desenvolver e otimizar as condições necessárias para o seu rendimento desportivo (Guilherme, 2004).

Posto isto, é fundamental que o treinador encare o treino e a jogadora sob este ponto de vista e crie situações/contextos no processo de treino que visem, por um lado, dar respostas e preparar as jogadoras e a equipa para os problemas que irão surgir na competição, tendo em conta a equipa adversária e, por outro lado, evoluir o processo e a ideia de jogo da equipa enquanto valoriza cada uma das jogadoras para estas terem o máximo rendimento, dentro das suas características. Para potenciar este rendimento e desenvolver as competências decisórias, o treinador deve tomar em atenção algumas variáveis como a intensidade, a duração, o número de jogadores e o espaço. (Casanova, 2012).

Da mesma forma, as jogadoras, por seu lado, devem estar predispostas para compreender as ideias do Treinador, interpretá-las e concretizá-las, de modo a existir um padrão comportamental coletivo que se pretende implementar em todos os momentos do jogo (Guilherme, 2004). Este mesmo autor enumera um conjunto de características que são reconhecidas aos melhores jogadores, tais como: conhecimento do jogo e dos processos da equipa; percepção e reconhecimento dos padrões de jogo; leitura e antecipação das situações; tomada de decisão rápida e eficaz; habilidades técnicas aprimoradas.

O compromisso individual para com as tarefas e missões táticas que são conferidas aos jogadores, é fundamental para concretizar um objetivo comum a todos os jogadores da mesma equipa (Castelo, 1994). Neste sentido, *Gomes (2006, pp.32) afirma que “os comportamentos dos jogadores resultam das normas e valores interiorizados no desenvolvimento do jogo e por isso, dos princípios de ação que definem a equipa”.*

No entanto, não é apenas o conhecimento tático e o compromisso individual para com as tarefas táticas que devem ser desenvolvidos e melhorados. O próprio compromisso, empenho, dedicação e profissionalismo para com o treino, para com o jogo (competição), para com o clube ou até mesmo para com a equipa técnica são aspetos que muitas jogadoras não apresentam, levando ao aparecimento de muitos erros individuais durante o jogo e a um reduzido desenvolvimento das suas capacidades.

3.2. Valadares Gaia no Futebol Feminino: Um clube bem cotado e um contexto promissor para jovens jogadoras

O Valadares Gaia é um clube que foi fundado em 1930, na freguesia de Valadares, concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto. Nesta altura, o clube teve o nome de Clube Futebol de Valadares, um nome que perdurou até 2011, tendo sido, neste ano, alterado para o nome atual: Valadares Gaia Futebol Clube. Esta alteração coincidiu com a mudança que existiu na infraestrutura do clube, passando do Parque de Jogos (pelado) para o Complexo Desportivo (sintético). Este é composto por um campo de Futebol de 11 sintético, um campo de Futebol de 7 sintético e um campo de Futebol de 5 (sintético). É um clube que tem como cores predominantes o azul e o amarelo, sendo que o equipamento principal é composto por camisola amarela e calções azuis. O símbolo do clube está representado abaixo pelo Figura 1.



Figura 1: Atual símbolo do Valadares Gaia FC

Relativamente ao Futebol Feminino, esta modalidade surge no clube apenas em 2012, fruto da paixão sentida pelo Presidente Manuel Soares e da sua vontade de desenvolver o clube para além do Futebol Masculino. Este é, atualmente, no Futebol Feminino, o clube mais cotado do distrito do Porto e um dos melhores a nível nacional, seja no Futebol Sénior como no Futebol de Formação, um aspeto muito valorizado pela direção do clube, principalmente nesta fase em que não consegue “combater” com o investimento realizado por outros clubes. Neste sentido, a missão do clube no Futebol Feminino passa por

potenciar, desenvolver e valorizar jovens jogadoras que possam representar a equipa sénior no Campeonato Nacional.

3.2.1. História do clube no panorama nacional

A história que o clube apresenta no contexto competitivo em que já esteve inserido é um elemento fundamental para entendermos o valor desse clube num determinado contexto.

Neste sentido, a história do Valadares Gaia Futebol Clube no Futebol Feminino permite-nos perceber que este é um clube que apesar de ser recente neste contexto desportivo, é já considerado um dos melhores clubes a nível nacional devido aos resultados alcançados nas últimas épocas (uma vez vice-campeões do Campeonato Nacional, duas vezes vice-campeões da Taça de Portugal e uma vez campeões da Supertaça de Portugal). Além disso, é também um clube que valoriza bastante a sua formação, potenciando muitas jogadoras ao longo da sua história para clubes de maior dimensão.

Desta forma, importa agora conhecer de forma mais aprofundada a história do clube nas diferentes competições em que já esteve inserido.

3.2.1.1. No Campeonato Nacional

Relativamente ao Campeonato Nacional, a equipa sénior feminina do Valadares Gaia Futebol Clube surgiu na época 2012/2013, tendo esta primeira época disputado a II Divisão Nacional, onde terminou no segundo lugar, apenas atrás de A-dos-Francos. Desta forma, no seu primeiro ano de existência, conseguiu alcançar a subida de divisão para o Campeonato Nacional, algo que foi fruto do forte investimento do clube na sua equipa sénior feminina. Aqui, o clube já competiu até ao momento em cinco épocas consecutivas:

- Na sua primeira época nesta competição (2013/2014), o clube assegurou a manutenção, tendo alcançado o 7º lugar.

- Na época seguinte (2014/2015), o clube alcança a sua melhor classificação de sempre, tendo sido vice-campeões nacionais, apenas atrás do campeão Futebol Benfica.

- Na terceira época (2015/2016), o clube manteve-se no pódio nacional mas, desta vez, em terceiro lugar, em igualdade pontual com o Albergaria, segundo classificado, e a apenas três pontos do campeão Futebol Benfica.

Nestas três edições, o Campeonato Nacional era constituído por duas fases. Uma primeira fase, disputada por 10 equipas a duas voltas, perfazendo um total de 18 jornadas. Terminada esta primeira fase, as 4 melhores equipas o Apuramento de Campeão, a duas voltas, perfazendo um total de 6 jogos, enquanto as restantes 6 equipas disputavam a Manutenção, também a duas voltas, perfazendo um total de 10 jogos. Aqui, as duas últimas classificadas eram despromovidas.

Nas épocas seguintes, o Campeonato Nacional passou a ser constituído e disputado apenas numa fase, sendo que na primeira época (2016/2017) foi disputado por 14 equipas, perfazendo um total de 26 jogos realizados, onde as últimas 4 equipas eram despromovidas. Para esta edição, além das equipas promovidas da II Divisão Nacional (CAC e Ferreirense), existiu entrada direta de quatro equipas (Sporting, Braga, Estoril e Belenenses), um investimento realizado pela Federação no sentido de ter mais clubes no Campeonato Nacional que promovessem o Futebol Feminino e aumentassem a sua competitividade.

Destas 4 equipas, apenas o Sporting e o Braga realizaram um forte investimento e, com isso, distinguiram-se das restantes equipas, sendo que o Sporting tem-se superiorizado e dominado as competições nacionais, vencendo-as todas (2 campeonatos, 2 taças e 1 supertaça). Nesta última época (2017/2018), o Campeonato Nacional foi disputado por 12 equipas apenas, perfazendo um total de 22 jogos realizados, onde as últimas duas equipas eram despromovidas. Assim:

- Na época anterior (2016/2017), o clube terminou no 4º lugar (53 pontos), atrás de Sporting (74 pontos), Braga (71 pontos) e Futebol Benfica (59 pontos). As últimas 4 equipas (Atlético Ouriense, Viseu 2001, Belenenses e CAC) foram então despromovidas.

- Na presente época (2017/2018), o clube terminou no 5º lugar (32 pontos), atrás de Sporting (62 pontos), Braga (59 pontos), Estoril (47 pontos) e Vilaverdense (36 pontos). As últimas duas equipas (Cadima e Quintajense) foram despromovidas.

3.2.1.2. Na Taça de Portugal e Supertaça

Relativamente à Taça de Portugal, o clube conta já com duas presenças na final da competição, em 2012/2013 e em 2015/2016, tendo sido, em ambas, finalista vencido. Desta forma:

- Na sua primeira época na competição (2012/2013) e, sendo um clube que disputava a II Divisão Nacional, é de realçar em especial a presença na Final da Taça de Portugal, onde perdeu por 3-1 frente ao Boavista. Para lá chegar, eliminou o Leixões e o A-dos-Francos.

Na segunda época presente na competição (2013/2014), foi eliminado na Meia-Final pelo Atlético Ouriense (campeão da prova) por 2-1, depois de eliminar o Sacavenense e o 1º Dezembro.

Na sua terceira época (2014/2015), o clube acabaria por ser novamente eliminado nas Meias-Finais pelo Futebol Benfica (campeão da prova), depois de eliminar o Viseu 2001 e o Atlético Ouriense. De realçar que a partir desta edição da prova, as Meias-Finais passaram a ser disputadas em dois jogos. Desta forma, nestas Meias-Finais, surgem dois empates nos dois jogos (1-1 no primeiro e 2-2 no segundo) e, pela diferença de golos marcados fora de casa, Valadares acabaria eliminado da prova.

Em 2015/2016, o clube conseguiu chegar novamente à Final da prova, tendo sido novamente finalista vencido ao perder esse jogo contra o Futebol Benfica por 2-1. Para lá chegar, eliminou o Vilaverdense, o Atlético Ouriense e o Estoril.

Na época anterior (2016/2017), o clube seria eliminado nos 1/4 Final pelo Braga (finalista vencido) por 3-1, depois de eliminar o Bobadense e o A-dos-Francos.

Na presente época (2017/2018), o clube teve a sua prestação mais curta da sua história nesta competição, ao ser eliminado nos 1/8 Final pelo Sporting (vencedor) por 4-1, depois de vencer e eliminar o Alcobaça na fase anterior (3ª Eliminatória).

Relativamente à Supertaça de Portugal, o clube conta uma presença nesta competição, em 2016, fruto de na época anterior ter sido finalista vencido da Taça de Portugal. Pela frente, neste jogo, teve a equipa do Futebol Benfica que, na época anterior, tinha conseguido a “dobradinha” (Campeonato Nacional e Taça de Portugal). Neste jogo, a equipa do Valadares Gaia consegue a vitória

(1-0) e, desta forma, conquista o seu primeiro e único título nacional, até ao momento. Este é, portanto, um momento marcante na história do clube e na vida do treinador atual, no seu primeiro jogo oficial no clube.

3.2.2. Organização do Clube

A organização que um clube apresenta na sua estrutura, seja em termos diretivos como em termos técnicos, é fundamental para se compreender o contexto desse clube e os seus objetivos para o mesmo. Ou seja, parece-nos óbvio que um clube que não seja organizado e não esteja bem estruturado, dificilmente conseguirá atingir objetivos de grande relevo. Desta forma, a organização do clube deve ser congruente com os objetivos delineados para o mesmo e deve criar as bases e as condições necessárias para que esses objetivos sejam alcançados. Para isso, é fundamental que o presidente seja alguém com uma enorme liderança e paixão pelo clube, assim como os restantes elementos que dele fazem parte, onde é imprescindível que todos conheçam e sejam capazes de realizar as suas funções dentro do mesmo.

Assim sendo, o Valadares Gaia é atualmente liderado pelo Sr. Presidente Manuel Soares, uma pessoa que tem feito crescer o clube, tornando-o numa das maiores referências do concelho de Vila Nova de Gaia e do distrito do Porto. No Futebol Masculino, tem realizado nos últimos anos um forte investimento para colocar a sua equipa sénior nos campeonatos nacionais, algo que ainda não aconteceu. Por outro lado, no Futebol Feminino, foi o grande impulsionador da modalidade no clube, assumindo-se como um grande entusiasta pelo Futebol Feminino. A este nível, tem também procurado criar as melhores condições para formar equipas fortes e capazes de lutar por títulos nacionais. Desde que iniciou o Futebol Feminino no clube, conseguiu conquistar uma Supertaça de Portugal e, esta época, conquistou através da equipa “B” a Taça de Promoção.

Além do presidente, este é um clube sentido e vivido por muita gente com vontade em ajudar para elevar o clube a patamares superiores. Isto é algo que sempre me impressionou. A quantidade de pessoas (encarregados e diretores) que estão presentes a ajudar no sentido de ter as coisas prontas e de oferecer as melhores condições possíveis para treinar e para jogar é realmente algo que deve ser enaltecido, daí este meu destaque para essas pessoas.

Relativamente ao Futebol Feminino, até esta época (2017/2018), a estrutura do clube é constituída por duas equipas seniores (“A” e “B”), uma equipa sub-19, uma equipa sub-15 e uma equipa sub-11.

3.3. 2017/2018: O trajeto da principal equipa sénior feminina do Valadares Gaia F.C.

“As equipas, enquanto sistemas complexos adaptáveis, revelam caraterísticas ou propriedades que importa conhecer, de modo a facultar o desenvolvimento de um processo de ensino e treino mais específico, e, portanto, mais ajustado às exigências da modalidade e às caraterísticas dos diferentes modelos de jogo e dos jogadores que os procuram interpretar.” (Garganta et al., 2013, pp. 15)

A época desportiva 2017/2018 da equipa sénior feminina “A” do Valadares Gaia teve início no dia 07-08-2017, altura em que se iniciou o período preparatório. Tendo em conta a época anterior, onde o clube terminou no 4º lugar, os objetivos propostos para esta época consistiam em nos mantermos nas primeiras quatro equipas do Campeonato Nacional e alcançar o melhor registo possível na Taça de Portugal. Isto sabendo que nesta época as dificuldades iriam ser bastante maiores pelo facto de terem saído 6 jogadoras (5 para o Braga e 1 para o Sporting) na transição para esta época.

A equipa começou por ser constituída por 26 jogadoras, mas no início do período competitivo, 3 jogadoras foram para a equipa “B”. Desta feita, a equipa passou a ser constituída por 23 jogadoras, sendo que destas, 2 eram Guarda-Redes, 7 Defesas, 7 Médias e 7 Avançadas.

O período competitivo teve início no dia 12-09-2017, primeiro treino do morfociclo de preparação para o primeiro jogo do campeonato (contra o A-dos-Francos), no qual ganhamos por 3-2. O fim deste período ocorreu no dia 19-05-2018, aquando do último jogo do campeonato contra o Boavista, que ficou empatado a 2 golos, culminando também com o fim da época desportiva.

Em relação a este capítulo, importa perceber (1) como era constituída e qual o funcionamento da equipa técnica; (2) o Modelo de Jogo idealizado pelo treinador e, conseqüentemente, a análise à forma de jogar da equipa durante a

época; (3) o Morfociclo (padrão) de cada semana de treino, seja no período preparatório, seja no período competitivo e sua consequente análise em função do que foi surgindo ao longo da época; (4) os comportamentos defensivos das jogadoras de cada setor da equipa (defensivo, médio e avançado), ao nível do pressing, seja no processo de treino como nos jogos. Para isso, foi realizada uma análise quantitativa onde os objetivos eram encontrar diferenças ou não entre os setores e a evolução de cada setor ao longo do tempo; (5) o rendimento desportivo e competitivo apresentado pela equipa durante a época; (6) os constrangimentos e as dificuldades sentidas pela equipa e por mim durante esta época.

3.3.1. Funcionamento da equipa técnica

Antes de conhecermos e percebermos o contexto da equipa e das jogadoras ao nível do treino, do jogo e da época em si, é importante conhecer os elementos que fazem parte da equipa técnica e o papel de cada um no seu funcionamento. Desta forma, a equipa técnica é constituída por:

- Treinador Principal: Líder do grupo; responsável por grande parte do planeamento e orientação das sessões de treino, principalmente ao nível dos exercícios macro; responsável por todas as decisões finais que dizem respeito à equipa e às jogadoras.

- Treinador Adjunto: Assume e orienta o(s) primeiro(s) exercício(s) da sessão de treino, a seguir ao trabalho realizado pelo fisioterapeuta, seja ao nível da “preparação física”, seja ao nível da aquisição de comportamentos mais micro relativos ao jogar; auxilia o treinador principal durante a sua orientação no processo de treino; responsável pelos alongamentos na parte final da sessão de treino e pelo aquecimento às jogadoras titulares nos jogos.

- Treinadores das Guarda-Redes: Responsáveis pelo trabalho específico às guarda-redes nos primeiros trinta minutos do treino; responsáveis pelo aquecimento às guarda-redes no dia de jogo.

- Fisioterapeuta: Responsável pela parte médica no tratamento de lesões;

A comunicação e a harmonia entre os elementos da equipa técnica são fundamentais para o sucesso de uma época desportiva porque torna-a mais coesa, coerente e permite uma maior organização do morfociclo de treino, das sessões de treino, dos exercícios e dos conteúdos. Desta forma, é importante que exista uma perfeita sintonia na forma como cada elemento planeia, organiza e orienta cada sessão de treino. Para isso é crucial que exista uma preparação semanal prévia de forma a que todos saibam os conteúdos e os objetivos delineados para essa semana de treinos.

3.3.2. Modelo de Jogo da Equipa

“Ao perseguir-se o entendimento da lógica do jogo e da atividade das equipas e dos jogadores à luz da abrangência estratégico-tática, reconhece-se que o modelo e a conceção de jogo³ funcionam como metaníveis diretores da organização do jogo, conferindo ou retirando coerência aos comportamentos.”
(Garganta et al., 2013, pp. 11)

A organização de uma equipa rege-se pela capacidade que todos os seus elementos apresentam em pensar uniformemente em cada momento do jogo. Para isso, é fundamental que exista algo que sirva como “guião” a todos os jogadores. Este “guião” é conhecido como o Modelo de Jogo, cuja finalidade *“confere um determinado Sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretende evidenciar”* (Gomes, 2006, pp.37). Para se criar este conjunto de regularidades, através do processo de treino, é fundamental ter por base um conjunto de princípios e sub-princípios relativos ao Modelo de Jogo que, depois de assimilados e entendidos pelos jogadores, conferem ao jogo da equipa uma determinada singularidade (Guilherme, 2004).

A construção deste referencial, como já foi referido, não é um processo estanque mas sim um processo contínuo e inacabado (Gomes, 2006). Desta forma, o Modelo de Jogo da equipa deve ser construído em função das convicções do Treinador, do envolvimento cultural inerente à equipa e ao clube, assim como das características e das interações dos seus jogadores (Guilherme, 2004). Na mesma linha de pensamento, Gomes (2006) refere que é importante

que cada jogador entenda o jogo da mesma forma que o resto da equipa para se conseguir criar uma lógica comum.

Relativamente ao Modelo de Jogo da equipa, iremos debruçar-nos acerca dos princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios para cada um dos quatro momentos do jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque-Defesa e Transição Defesa-Ataque), dentro de uma estrutura/sistema de 1:4:2:3:1. Posteriormente, será realizada uma breve análise pessoal a este Modelo de Jogo.

No entanto, antes de descrevermos os princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios da equipa, é imperativo que haja uma análise e compreensão da importância dos princípios de jogo na operacionalização e construção de uma ideia de jogo.

3.3.2.1. Os princípios inerentes ao Modelo de Jogo

*“Princípios são normas ou ideias fundamentais
que regem o pensamento ou a conduta;
representam as leis comportamentais
que direcionam os momentos
para que seja viável a consecução dos objetivos planeados”
(Pivetti, 2012, pp.81).*

Sendo o jogo de Futebol um fenómeno de carácter irregular, aleatório e imprevisível, cabe ao treinador criar contextos que permitam identificar regularidades nessa irregularidade (Guilherme, 2004). Através do processo de treino, seja no seu planeamento como na sua orientação, o principal objetivo do treinador é este, criar uma lógica interna comum a todos os jogadores de forma a que as decisões e interações dos jogadores sejam antecipados pelos demais colegas (Gomes, 2006). Para isso, deve recorrer a um conjunto de diretrizes (princípios de jogo) que, através dos exercícios propostos e da sua intervenção, devem aparecer com uma frequência necessária ao seu automatismo.

Ou seja, através do processo de treino, o treinador é capaz de modelar a interação comportamental dos jogadores e, consequentemente, a dinâmica coletiva da equipa em função dos comportamentos e do “jogar” que pretende

evidenciar em cada momento do jogo. Este é, portanto, um referencial que marca o início, o meio e o fim do processo que se pretende construir.

Em concordância, Guilherme (2004), refere que a presença dos princípios e sub-princípios do Modelo de Jogo no processo de treino, permitem aos jogadores adquirir conhecimentos específicos e imagens mentais. Através destes conhecimentos, os jogadores têm a possibilidade de melhorar a sua intervenção e o seu desempenho, aumentando a sintonia na equipa e a congruência com as ideias do treinador.

Além disso, é também importante perceber que os princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios devem sempre representar o todo, ou seja, o Modelo de Jogo. Assim, a interação dos princípios de jogo assumidos pela equipa *“através da auto-organização por eles criada promove uma homeopatia interna que permite evidenciar a identidade da equipa”* (Guilherme, 2004, pp. 151-152).

3.3.2.2. Momento de Organização Ofensiva:

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos individuais e coletivos, em posse de bola, que permitam ultrapassar a organização defensiva adversária com o objetivo de criar situações de golo e concretizá-las (Guilherme, 2004).

Grandes princípios:

- Campo Grande em largura e profundidade;
- Sair em construção através de um jogo posicional e de constantes apoios à portadora da bola;
- Variações do Centro de Jogo, quer pelas pivots como pelas centrais;
- Explorar corredores laterais para conquistar os espaços em profundidade;
- Alternância de jogadoras em apoio e a atacar profundidade para haver maior variabilidade;
- Em situações de maior pressão, ter como referência a Avançada para conseguir segurar a bola e recomeçar construção.

Sub-princípios:

- Laterais e Alas em linhas diferentes no jogo posicional (uma por fora, outra por dentro);
- Pivots também em linhas diferentes, vindo uma procurar receber para iniciar construção e outra numa linha mais avançada;
- Avançada e Média Ofensiva a alternarem jogo em apoio (entrelinhas) e movimentos de rutura para arrastar linha defensiva adversária;
- Avançada a aproximar para apoio frontal e alas a entrar de fora para dentro, em diagonal, para ameaçar profundidade (em bola descoberta);
- Combinações diretas e indiretas com trocas posicionais, seja por dentro como por fora
- Triangulações nos corredores laterais (Pivot-Ala-Lateral) para ameaçar profundidade;
- Diagonais de apoio por dentro para circular a bola de forma a continuar a ver a baliza contrária;

Sub-princípios dos sub-princípios:

- Mostrar-se à portadora da bola para receber (ficar livre);
- Ver antes de receber para decidir posteriormente;
- Receções orientadas a ver espaço vazio (lado contrário ou profundidade);
- Procurar apoios quando se tem pressão ou encarar equipa adversária de frente quando não se tem pressão (bola coberta / bola descoberta);
- Atacar zonas de finalização (abaixo descrito).

1º Sub-momento (fase de construção):

- * Centrais a abrir (1 de cada lado);
- * Laterais a subirem pelo corredor;
- * Pivots a baixarem para iniciarem construção;
- * Alas a pedir em zonas interiores (entrelinhas);
- * Média ofensiva e avançada a alterarem nos movimentos de rutura e de apoio;

* Se não for possível esta saída curta, avançada “encosta-se” a uma das alas e toda a equipa se junta em função dessa zona que se torna, assim, a nossa referência de saída.

2º Sub-momento (fase de criação):

- * Procura preferencial dos corredores laterais;
- * Combinações entre lateral-pivot-ala;
- * Entrada nos espaços em profundidade através de movimentos de rutura, seja destas jogadoras, seja da avançada ou da média ofensiva, procurando receber a bola nas costas da linha defensiva adversária;
- * Caso não exista oportunidade de atacar estes espaços, a prioridade passa por circular a bola através das pivots ou das centrais, de forma a fazê-la chegar ao lado contrário, criando espaços na organização defensiva adversária durante esta variação.

3º Sub-momento (finalização): último terço e zonas de finalização

- * Explorar corredores laterais para chegar a zonas de finalização, normalmente através de cruzamentos de zonas exteriores;
- * Preferencialmente avançada na zona entre o 1º poste e a GR adversária;
- * Ala contrária no 2º poste;
- * Média ofensiva na zona do penalti;
- * Uma das pivots à entrada da área para uma eventual recarga;
- * Criar, por outro lado, situações de finalização mais simples (1xGR) através de movimentações de rutura pelo corredor central;
- * Caso não seja possível chegar a zonas de finalização, a prioridade novamente passa por não perder a bola e, portanto, torna-se importante haver apoios, em largura e profundidade, para fazer circular a bola e voltar a atrair a pressão da equipa adversária.

3.3.2.3. Momento de Organização Defensiva

O momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos realizados pelos jogadores da equipa que não têm a posse de bola com os objetivos de impedir a criação de situações de finalização da equipa adversária e de criar condições para recuperar a posse de bola (Guilherme, 2004).

Grandes princípios:

- Pressão em bloco alto ou em bloco médio em função da equipa adversária;
- Reduzir ao máximo os espaços em largura e profundidade (equipa junta em função da bola);
- Fecho dos espaços interiores com coberturas e equilíbrios necessários para proteger baliza;
- Condicionar equipa adversária para zonas exteriores (corredores laterais);
- Ativar uma pressão mais intensa de acordo com os indicadores de pressão (mau passe, má receção, bola no ar, corredores laterais...).

Sub-princípios:

- Alas começam a defender por dentro, juntando ao triângulo do meio-campo. Numa pressão alta colocam-se na linha da média ofensiva e num bloco mais baixo formam linha de 4 com as pivots;
- Laterais começam a defender por dentro, junto às centrais;
- Como a maioria das equipas joga em 1:4:3:3 (média defensiva e duas interiores no meio), as referências defensivas tornam-se individuais nesta zona. Laterais acompanham alas adversárias uma das centrais marca a avançada adversária (normalmente a central do lado da bola);
- Baixar posicionamento defensivo dos setores quando existe ameaça à profundidade;
- Articular linha defensiva para o fora-de-jogo.

Sub-princípios dos sub-princípios:

- Avançada é a primeira jogadora a defender (procura evitar que a equipa adversária varie o centro de jogo por trás);
- Orientação dos apoios em função da bola e das adversárias, assim como do tipo de jogo praticado pela equipa adversária (apoiado ou a atacar profundidade em jogo direto; a proteger corredor central ou mais perto dos corredores laterais);
- Ala contrária preparada para pressionar caso haja variação por trás;
- Trocas entre Central e Lateral, caso a primeira tenha de fazer cobertura no corredor lateral;
- Trocas entre Avançada e Média Ofensiva, principalmente em bloco médio, dividindo as centrais e média defensiva adversárias.

1º Sub-momento: bloco alto

- * Avançada inclina-se mais para um lado, de forma a condicionar o jogo para o lado que pretendemos. Começa a pressionar de forma a evitar variação;
- * Alas começam por dentro (fechar corredor central), permitindo que a bola entre nas laterais adversárias. Ala do lado da bola ativa pressão e ala contrária fecha por dentro e prepara-se para pressionar caso haja variação do jogo adversário por trás ("lado cego");
- * Triângulo do meio com preocupações individuais, mas também de coberturas ao lado da bola;
- * Lateral do lado da bola pressiona nas costas ala adversária, evitando rotação;
- * Uma das centrais mais preocupada com a marcação à avançada, a outra de cobertura, procurando anular profundidade ofensiva ao adversário;
- * Lateral contrária fecha espaço interior (linha das centrais ou da última central), tendo como referência o 2º poste.

2º Sub-momento: bloco médio

- * Avançada e Média Ofensiva em articulação vão-se movimentando uma à frente da outra para pressionar uma das centrais e proteger a entrada da bola na média defensiva;

- * Alas baixam para a linha das pivots, formando linha de 4. Ala do lado da bola pressiona lateral, enquanto ala contrária fecha espaço interior;

- * Pivots com preocupações individuais e, ao mesmo tempo, de cobertura e equilíbrio ao lado da bola para reduzir espaço entre setores (principalmente linha média e linha defensiva);

- * Linha defensiva a meio do meio-campo defensivo, procurando dar passos em frente para anular jogo apoiado entrelinhas ou profundidade nas costas. Mesmas referências de marcação acima descritas;

3º Sub-momento: último terço

- * Avançada inclina-se para o lado da bola, procurando ser referência após recuperação, arrastando uma das centrais;

- * Média Ofensiva continua a ter referência da média defensiva adversária;

- * Ala do lado da bola em apoio à Lateral, assim como a Pivot mais perto;

- * Ala contrária na zona da entrada da área;

- * Pivot mais afastada a controlar espaço entre a zona de Grande Penalidade e a entrada da área para impedir remates de meia distância;

- * Central do lado da bola perto da linha da pequena área;

- * Central contrária entre o primeiro poste e o meio da baliza;

- * Lateral contrária perto do 2º poste, em linha com as centrais.

3.3.2.4. Momento de Transição Defesa-Ataque

O momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos da equipa que, após a recuperação da posse de bola, procuram manter a bola na sua posse e/ou aproveitar a desorganização adversária, explorando espaços que permitam a criação de situações rápidas de finalização (Guilherme, 2004).

Grandes princípios:

- Preferencialmente, explorar transições rápidas. Se não for possível, guardar a bola e mantê-la na nossa posse, entrando no momento de Organização Ofensiva. Ter as centrais e as pivots como referências para saída da zona de pressão;
- Saída da zona de pressão, de preferência para os corredores laterais (se a recuperação for feita no corredor central) ou para a profundidade (se a recuperação for feita nos corredores laterais);
- Largura e profundidade para referências de transição;

Sub-princípios:

- Nas transições rápidas, explorar principalmente os corredores laterais, tendo as alas e a avançada como referências para explorar espaços na profundidade;
- Se a ala está a acompanhar a lateral adversária, é a avançada que se movimenta, após recuperação, para esse corredor;
- Movimentações verticais sem bola, principalmente das quatro jogadoras mais ofensivas;
- Provocação com bola, caso haja espaço para isso;
- Passes verticais para sair da pressão, a ver principalmente a avançada e a média ofensiva;
- Caso não haja oportunidade para explorar transições rápidas, procurar ter segurança com bola, utilizando as pivots, as centrais ou até mesmo a GR para sair da zona de pressão.

3.3.2.5. Momento de Transição Ataque-Defesa

O momento de transição ataque-defesa caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pelos jogadores segundos após a perda da posse de bola (Guilherme, 2004).

Grandes princípios:

- Reação forte à perda da bola no raio de ação, com as jogadoras mais próximas a retirarem tempo e espaço de ação à adversária;
- Fecho das linhas de passe próximas à portadora da bola;
- Se a equipa adversária sai da primeira zona de pressão e tem espaço, baixar o posicionamento das jogadoras para retirar espaço na profundidade.

Sub-princípios:

- Alas e Laterais fecham imediatamente espaço interior;
- Pivots reagem à frente, pressionando portadora da bola ou fechando as linhas de passe interiores, ou recuam para não serem batidas;
- Atitude intensa e agressiva sobre a bola para não deixar equipa adversária sair da zona de pressão;
- Procurar o desarme de forma a ficar com a bola e explorar desequilíbrios na estrutura adversária (contra-transição).

3.3.2.6. Análise ao Modelo de Jogo:

Este é um modelo de jogo idealizado pelo treinador principal e que conta com uns ajustes da equipa técnica, principalmente a nível mais micro. Naturalmente, este Modelo de Jogo, para além das ideias do treinador principal, tem também em consideração as características das jogadoras que, em traços gerais, se caracterizam por:

- Jogadoras rápidas e verticais, principalmente nos corredores laterais e, portanto, mais propícias para jogar em transição;
- Jogadoras com capacidade para atacar o espaço em condução ou através de combinações simples;
- Boa capacidade técnica ao nível do passe, receção, drible;
- Necessidade de espaço para criar desequilíbrio e dificuldade em espaços reduzidos para sair da pressão e para criar desequilíbrios;
- Jogo posicional e cultura tática reduzida para encontrar espaços interiores, para jogar dentro do bloco adversário.

Desta forma, em termos ofensivos o treinador apresenta uma ideia de jogo baseada num jogo de transições rápidas ofensivas, de forma a procurar explorar

os espaços na profundidade, com grande prevalência pelos corredores laterais, seja através de combinações simples entre a Lateral, a Ala e uma das jogadoras do meio-campo, seja através de diagonais longas na procura da movimentação de rutura da Ala contrária. No corredor central, procura que o seu jogo não seja muito pausado mas sim mais vertical, com a média ofensiva e a avançada a realizarem movimentos de rutura para, mais uma vez, procurar explorar os espaços nas costas da linha defensiva adversária. De uma forma resumida, é uma ideia que procura um jogo ofensivo objetivo, rápido e vertical, sobretudo pelos corredores laterais.

Ora, esta é uma ideia de jogo que, na minha opinião, pode até ser eficaz nos jogos contra as melhores equipas (Sporting, Braga e Estoril), que terão maior domínio e maior posse de bola no jogo, enquanto a nossa equipa está organizada defensivamente num bloco médio-baixo e, após a recuperação, torna-se mais provável existirem espaços e desequilíbrios defensivos na estrutura adversária para explorarmos em transições rápidas, mas a grande maioria dos jogos eram contra equipas do nosso nível e, principalmente, de nível inferior. Estes eram jogos onde a nossa equipa tinha de assumir o controlo do jogo, tinha de dominar e, sobretudo, tinha de apresentar uma forma de jogar mais pausada, mais paciente de forma a contrariar as organizações defensivas adversárias que, na grande maioria das situações, eram realizadas num bloco médio-baixo. Assim, os espaços na profundidade para explorar não existiam e, portanto, a equipa deveria ser capaz de encontrar outras estratégias, outras soluções e outros espaços, nomeadamente no corredor central, nem que fosse apenas para trair a equipa adversária a esta zona e libertar espaços nos corredores laterais.

A existência de comportamentos ofensivos (como diagonais de apoio para circular, apoios frontais, trocas posicionais no triângulo do meio ou até um simples travar a progressão com bola para variar o centro de jogo) que mostrassem um jogo mais controlado e pensado com bola de forma a procurar os espaços certos até atacar a baliza nos momentos certos deveriam fazer parte de um Modelo de Jogo e, conseqüentemente, de um processo de treino que visasse a ocorrência frequente desses comportamentos. Tais comportamentos não eram trabalhados e, portanto não surgiam nestes jogos, fazendo com que a equipa revelasse uma enorme incapacidade para encontrar os espaços e as

soluções necessárias para invadir o bloco defensivo adversário e criar oportunidades de golos.

Por outro lado, em termos defensivos, é um Modelo de Jogo com algumas preocupações em termos posicionais, em função da posição da bola e das jogadoras adversárias e em termos comportamentais, ao nível do pressing, das coberturas, mas também a este nível se encontram falhas e fragilidades que não são resolvidas no processo de treino, como:

- A distância entre setores (seja entre o setor médio e o ofensivo, seja entre o defensivo e o médio) quando a equipa realiza uma pressão num bloco alto, surgindo espaços entre os setores;

- O (re)conhecimento de indicadores de pressão que permitissem uma melhor perceção dos momentos de pressing;

- O condicionamento estratégico do jogo ofensivo adversário para determinadas zonas do campo que nos fossem mais vantajosas, seja através do posicionamento das jogadoras, seja através da forma como pressionávamos a equipa adversária (por exemplo: procurar pressionar a portadora da bola pelo “lado cego”);

- Ou de forma mais micro, ao nível da orientação dos apoios, sobretudo das jogadoras do setor defensivo, para anular profundidade, para antecipar uma bola nas costas ou para encurtar espaço às atacantes adversárias.

Ou seja, é um processo defensivo com algumas preocupações, sobretudo individuais, incididas na zona da bola, mas com reduzida atenção nas restantes zonas do campo, sobretudo para garantir equilíbrio defensivo, com pouca articulação e comunicação entre os setores e, essencialmente, com falta de conhecimento e perceção do jogo para decidir os momentos em que a equipa, o setor ou até mesmo uma jogadora deve pressionar/encurtar espaço ou quando deve baixar para que não existam desequilíbrios e aproveitamento do espaço por parte do adversário. Ou seja, não havia uma articulação coletiva que permitisse que todas as jogadoras tivessem o mesmo comportamento ou o mesmo pensamento num determinado momento.

E esta foi uma problemática constante ao longo da época. Ou seja, apesar de haver a preocupação em fazer evoluir a intensidade competitiva e a qualidade do jogo da equipa e das jogadoras, penso que o processo de treino e a forma como era orientado, na sua generalidade, não permitia a aprendizagem e a

evolução de determinados comportamentos e intenções que são fundamentais para se conseguir fazer uma boa leitura do jogo e preparar as jogadoras para os problemas do próprio jogo. Isto porque, mais uma vez, era dada uma atenção quase exclusiva à zona da bola ou à decisão/ação da portadora da bola, e não a aspetos que permitissem às jogadoras identificar, por exemplo, os momentos para acelerar/desacelerar o jogo, os momentos para atrair os adversários de forma a explorar outros espaços, os momentos para jogar dentro ou fora, os momentos para atacar a profundidade, os momentos para pressionar ou para baixar e controlar, etc... Não havendo este tipo de preocupações no processo de treino que possibilitem a aquisição de comportamentos de forma a preparar as jogadoras para identificar estes momentos, o conhecimento e o nível tático destas não irá evoluir, assim como a qualidade e a capacidade do seu jogo.

Como já realçamos, é, portanto, essencial que os treinadores neste contexto (Futebol Feminino) sejam capazes, sobretudo, de enriquecer taticamente as jogadoras e de promover um jogo mais controlado, mais criterioso e organizado. Para isso, durante os morfociclos de treino e as sessões de treino, os treinadores devem construir contextos, transmitir conhecimentos específicos e promover comportamentos e intenções relacionados com a natureza tática do jogo e com o seu modelo de jogo.

3.3.3. Morfociclo Padrão da Equipa

*“O treino é o principal meio para criar a competição e o jogo que nós queremos”
(Gomes, 2006, pp. 75)*

O Morfociclo Padrão é, como já foi referido, entendido como uma estrutura que permite ao treinador, planear e organizar as sessões de treino em função dos princípios metodológicos inerentes ao processo de treino, dos objetivos (físicos, técnicos, táticos e psicológicos) delineados para cada sessão de treino e, fundamentalmente, da relação entre o jogo anterior e o próximo jogo (Tamarit, 2013). Através desta periodização dos princípios e do esforço Específico inerente ao jogar da equipa, é possível criar diferentes adaptações (físicas,

tático-técnicas e psicológicas) em função dos objetivos pretendidos para cada sessão, contribuindo para um permanente desenvolvimento das capacidades neurais e motoras dos jogadores (Pivetti, 2012).

Desta forma, o Morfociclo Padrão constitui-se como um referencial importante para o treinador no sentido de organizar as sessões de treinos, os objetivos e os conteúdos de modo a preparar da melhor forma a sua equipa e os seus jogadores, para as exigências competitivas que irão enfrentar no jogo seguinte. Para isso, é fundamental que ao nível da dimensão física, este seja capaz de recuperar os jogadores do desgaste sentido no jogo anterior e, ao mesmo tempo, potenciar as suas capacidades condicionais específicas; ao nível da dimensão psicológica, seja capaz motivar os jogadores e de os manter focados e envolvidos nos exercícios propostos, tendo também em conta o desgaste psicológico provocado no jogo anterior; e, por fim, ao nível da dimensão tático-técnica, o treinador deve ser capaz de, por um lado, potenciar o jogo da equipa, corrigindo e melhorando determinados aspetos, em função dos princípios e sub-princípios inerentes ao seu Modelo de Jogo e, por outro, preparar estrategicamente a sua equipa tendo em consideração o adversário que vão enfrentar. Neste sentido, Frade, numa entrevista a Tamarit (2013) refere que o que se pretende é criar uma forma, uma lógica no modo como queremos que os jogadores se relacionem para que surjam determinados comportamentos.

Relativamente à equipa, é importante referir que o Morfociclo Padrão foi diferente no período preparatório e no período competitivo, tal como explicaremos abaixo.

3.3.3.1. Período preparatório

Segundo Bangsbo (1994), o período preparatório de uma equipa deve apresentar, por norma, oito semanas de treino. Ora, o nosso englobou apenas cinco morfociclos, sendo um número reduzido perante o aconselhável. Durante este período, os morfociclos semanais tiveram planificações diferentes em função de dois períodos diferentes. Desde o início deste período até final do mês de agosto, os morfociclos foram constituídos por cinco treinos (segunda, terça, quarta, quinta e sexta) e, normalmente, por um jogo (sábado ou domingo). No mês de setembro, devido ao início dos treinos da escola Dragon Force e de

outras equipas, os morfociclos que fizeram parte do período preparatório tiveram, na sua globalidade, três treinos semanais (segunda, quarta e sexta) e um jogo de preparação (sábado ou domingo). Este foi, possivelmente, um dos principais motivos para não termos iniciado o período competitivo da melhor forma. Isto porque, um curto (ou longo) período preparatório não permite iniciar a competição com a intensidade e desempenho desejados (Bangsbo), 1994).

O trabalho realizado neste período da época tem como propósito preparar os jogadores para o início do período competitivo, através do trabalho técnico e tático, e dentro de um reforço das condições físicas apropriadas à realização desse trabalho (Bangsbo, 1994).

Os treinos tinham uma duração que variava entre os setenta e cinco e os noventa minutos. Durante este período preparatório, a primazia pelo trabalho físico com o objetivo de preparar as jogadoras para treinar foi uma das preocupações da equipa técnica. Este trabalho, da responsabilidade do treinador adjunto, em termos de planificação e orientação, tinha um período de cerca de trinta minutos e assumia duas orientações diferentes, que consistiam em:

1. Por um lado, em existir um circuito de corrida, com períodos de maior ou menor intensidade, quando o objeto era melhorar a potência aeróbia ou a capacidade aeróbia. Num trabalho de maior intensidade, a duração do esforço era menor (sete ou oito minutos), as pausas maiores (normalmente dois minutos e meio) para reforço do core, e com mais séries (três ou quatro). Num trabalho de menor intensidade, a duração do esforço era maior (cerca de quinze minutos), a pausa menor (entre trinta segundos a um minuto) e menos séries (duas);

2. Por outro lado, em haver algumas estações (normalmente quatro) que permitissem trabalhar diferentes aspetos motores ao nível da força e velocidade (saltos, deslocamentos, travagens, mudanças de direção e coordenação motora) e melhorar, essencialmente, a potência anaeróbia láctica. Este trabalho era, normalmente, constituído por duas séries, onde cada grupo permanecia numa estação durante um minuto e meio, com pausas de um minuto entre as estações para reforço do core (abdominais, dorsais, pranchas frontais e laterais...).

Ao mesmo tempo que este trabalho era realizado, as guarda-redes tinham também, durante esse período, um trabalho específico, da responsabilidade do treinador das guarda-redes.

Ora, tendo eu a perfeita noção de que este trabalho, realizado de forma analítica e completamente desprovido de sentido para a construção do jogar da equipa, não traz melhorias ao nível do jogo praticado e não provoca nas jogadoras uma aprendizagem e um desenvolvimento da intensidade específica do jogo, a convicção do Treinador e o “hábito” das jogadoras em realizar este tipo de trabalho (não só durante o período preparatório mas também durante o período competitivo), fizeram com que eu realizasse este trabalho durante este período.

Considero que este trabalho pode até ser importante nas primeiras duas semanas de treino, de forma a prepararmos as jogadoras para a intensidade específica que pretendemos implementar no processo de treino através do nosso jogar. Ou seja, preparamos a equipa (Treinar para Treinar) para treinar da forma como o treinador pretende e como o próprio jogo exige, ou seja, para um esforço específico (Treinar para Jogar). Bangsbo (1994) considera o período preparatório um período de reconstrução, onde as primeiras semanas têm como propósito o reforço da resistência muscular para, numa fase posterior, aumentar a intensidade das sessões de treino e começar a trabalhar os aspetos técnicos e táticos do jogo.

Analisando o trabalho desenvolvido por mim ao longo deste período, considero que a partir dessas duas semanas esse tipo de treino não provoca quaisquer melhorias na preparação das jogadoras e na melhoria do seu rendimento e que o trabalho aquisitivo e o esforço específico são essenciais para se provocarem as adaptações pretendidas.

A partir desta altura, considero que a melhoria dos níveis de intensidade das jogadoras deve ser enquadrada em exercícios que provoquem um desenvolvimento do jogar que se pretende, ao nível da aquisição e aprendizagem dos princípios e sub-princípios, da tomada de decisão e da competitividade. Através da alteração do espaço de jogo, do número de jogadoras presentes e do tempo de esforço/recuperação em cada exercício, é possível desenvolver esta intensidade específica, desenvolver os diferentes aspetos motores e as diferentes capacidades físicas (Bangsbo, 1994),

enquadradas em situações específicas de jogo que visam a aquisição ou a melhoria dos comportamentos tático técnicos que se pretendem trabalhar. Bangsbo (1994) reforça esta ideia ao referir que o trabalho realizado neste período deve consistir em jogos reduzidos e exercícios com bola.

Os restantes quarenta e cinco ou sessenta minutos do treino eram da responsabilidade do treinador principal, havendo participação do treinador adjunto na orientação de alguns exercícios, principalmente quando a equipa era dividida em dois grupos. Este período era constituído, essencialmente, por dois ou três exercícios que visavam, sobretudo, a aquisição dos comportamentos tático-técnicos e dos padrões de jogo, inerentes ao modelo de jogo, que se pretendiam trabalhar.

Neste período do treino, eram realizados vários jogos e exercícios de posse de bola com transição de espaços ou transição para finalização, jogos reduzidos (4x4, 5x5 ou 6x6) e várias situações de finalização, utilizando combinações nos corredores laterais (entre lateral, extrema e pivot), apoios frontais da avançada e variações do centro de jogo na procura da extrema contrária. Nestas situações, como não existia oposição durante a circulação até ao momento da finalização (presença de 1 ou 2 centrais), não eram criados os contextos necessários à aprendizagem e aquisição dos comportamentos pretendidos, neste caso ofensivos, em função dos comportamentos defensivos assumidos pela oposição. Ou seja, apesar de existir Especificidade (relação com o Modelo de Jogo e princípios pretendidos), não existe Representatividade (relação com as características do jogo), um dos princípios mais importantes do processo de treino.

3.3.3.2. Período competitivo

Durante o período competitivo, os morfociclos semanais da equipa tiveram, na sua generalidade, três treinos semanais, com uma duração que variava entre os setenta e cinco e os noventa minutos em cada sessão de treino, e um momento competitivo (jogo). Os treinos, normalmente, eram à segunda, quarta e sexta e o jogo ao domingo.

Apesar da maioria dos morfociclos apresentarem esta estruturação, surgiram ao longo da época morfociclos que foram alterados em função do

calendário competitivo, seja porque havia períodos da época em que não existia competição e, portanto, existiram morfociclos com apenas dois treinos e sem jogo, seja porque o jogo se realizava ao sábado e, com isso, a última sessão de treino desse morfociclo deixava de ser à sexta e passava a ser à quinta, de forma a garantirmos um dia de folga antes do jogo.

Neste período, a configuração dos treinos mudou um pouco, sobretudo nos primeiros trinta minutos de cada treino. Enquanto no período preparatório, este tempo era utilizado para realizar trabalho analítico em circuitos ou estações, no período competitivo, este tempo passou a ser aproveitado de outra forma. Ou seja, o treinador adjunto passou a realizar um ou dois exercícios (meínhos, posse de bola, trabalho técnico, situações de transição) com o objetivo de trabalhar alguns comportamentos e intenções mais micro, mais individuais como a orientação dos apoios (a atacar e a defender), o ajustamento posicional e ocupação do espaço, a tomada de decisão (com ou sem bola) em situações de igualdade ou desigualdade numérica ou os aspetos técnicos de base (passe, receção orientada, remate, cabeceamento...). Com esta mudança no tipo de exercícios, procurou-se ter sempre presente uma grande competitividade como estímulo para a intensidade que se pretendia obter.

Ao nível do Morfociclo Padrão, procurávamos estimular nas diferentes sessões de treino, diferentes ações e comportamentos tático-técnicos, com maior ou menos complexidade e diferentes esforços específicos. Desta forma, existia uma regularidade que ia acompanhando os diferentes morfociclos e que promovia os aspetos acima referido. Assim:

- À segunda, no campo de 7, se tivéssemos tido jogo no dia anterior (domingo), o grupo era separado em dois: as titulares faziam um trabalho de recuperação, pausado e com pouca intensidade (meínhos, fut-volei, técnica específica de passe, receção, finalização...) enquanto as restantes realizavam um trabalho de maior intensidade (posse de bola ou jogo reduzido, com ou sem finalização). Por outro lado, se não tivéssemos tido jogo no dia anterior, realizávamos exercícios de maior intensidade e complexidade, onde procurávamos desenvolver alguns aspetos tático-técnicos, maioritariamente relacionados com os grandes princípios (jogo interior, entrada da bola no espaço, campo grande, saída da zona de pressão...). Treino com menor competitividade

(-) do morfociclo, pois ainda existia o desgaste físico e a tensão psicológica do dia anterior (jogo).

- À quarta, devido ao reduzido espaço (campo de 5) que tínhamos para treinar nestes primeiros trinta minutos, a variabilidade dos exercícios não foi a desejada para conseguirmos estimular diferentes conteúdos. No entanto, era sempre realizado um exercício que tinha como objetivo melhorar a tomada de decisão, o ajustamento posicional, o jogo interior, e a competitividade entre equipas. Isto era conseguido através de situações de posse de bola, sem finalização, com diferentes variantes (5x3; 6x3; 8x4). Treino com maior competitividade (++) do morfociclo;

- À sexta, ou eventualmente à quinta, em metade do campo de 11, eram realizados exercícios onde se promovesse, essencialmente, uma maior velocidade de deslocamento, seja através de meínhos ou situações de posse de bola com transição de espaços, seja através de situações de transição em desigualdade numérica (2x1 ou 3x2). Foco nos comportamentos tático-técnicos individuais como a reação à perda da bola, o ajustamento posicional, a provocação com bola, entre outros. Treino com relativa competitividade (+), tendo em consideração que era o último treino do morfociclo.

Os restantes quarenta e cinco a sessenta minutos da sessão de treino eram da responsabilidade do treinador principal e, tal como se sucedia no período preparatório, o treinador adjunto participava na orientação de alguns exercícios, principalmente quando a equipa se separava em dois grupos. Aqui, a regularidade ao nível dos conteúdos e dos esforços realizados não era tão consistente como na primeira parte do treino, mas, mesmo assim, o morfociclo consistia:

- À segunda (no campo de 7) era, essencialmente, apenas torneio entre três quipás com 6 jogos de cinco minutos cada. Relativa competitividade que, era maior se a equipa que ganhasse permanecesse em campo;

- À quarta (em metade do campo de 11), o treino consistia em situações de posse de bola com finalização (por exemplo, 6x6, 5x4 ou 6x4), em situações de finalização com padronizados, trabalhando algumas movimentações, sem oposição, e em situações de jogo normal (10x10, 11x11). Aqui, o objetivo passava por trabalhar comportamentos tático-técnicos que fossem importantes

melhorar dentro do nosso jogo e que visassem contrariar os pontos fortes do adversário e explorar as suas fragilidades (análise estratégica);

- À sexta, ou eventualmente à quinta (em metade do campo de 11), eram realizados exercícios de transição com finalização (3x1, 4x2), situações de finalização mais simples (cruzamentos e remates frontais) e situações de jogo normal ou jogo reduzido (11x11 ou 3 equipas de 7 com apoios por fora do

campo). Era também nesta sessão de treino que, por vezes, trabalhávamos algumas bolas paradas estratégicas, ofensivas e defensivas).

Desta forma, o Morfociclo Padrão da equipa no período competitivo está representado pelo Quadro 4 abaixo. Neste, estão presentes os objetivos de cada treino que se pretendem atingir nas diferentes dimensões do rendimento (física, psicológica e tático-técnica). Ou seja, engloba o tipo de esforço físico realizado (recuperação, tensão, duração ou velocidade), os conteúdos gerais, o nível de complexidade dos exercícios e o nível de competitividade que se pretende atingir.

Quadro 4: Morfociclo Padrão da equipa no período competitivo.

Valadares Gaia F.C.		Equipa Sénior Feminina “A”		2017/2018	
Morfociclo Padrão – Período Competitivo					
Domingo	Segunda	Quarta	Sexta	Domingo	
Jogo (+++) complexidade (+++) competitividade	<u>(+) Recuperação</u> - Sub-princípios dos Sub-princípios - Treino Técnico e Lúdico (ex: Fut-volei; meínhos) - Relação individual e grupal (-) complexidade (-) competitividade	<u>(+) Duração</u> - Espaços maiores, relações maiores, mais tempo de esforço, mais resistência - Princípios e Sub-princípios - Meínhos, posses de bola, jogos condicionados Ex: 6x3, 8x4, 6x5+GR, GR+10 x 10+GR - Relação setorial, intersectorial e coletiva (++) complexidade (+/-) competitividade	 (+) Velocidade - Velocidade de deslocamento, velocidade de reação, finalização - Sub-princípios - Posses c/ transição, jogos reduzidos, jogos de transições, finalizações Ex: 3x2, 4x2, 6x6+6, 3xGR - Relação individual, grupal, setorial e intersectorial (+) complexidade (+) competitividade	Jogo (+++) complexidade (+++) competitividade	
	<u>(+) Tensão</u> - Travagens, mudanças de direção, espaços reduzidos - Sub-princípios - Meínhos, jogos reduzidos, posses de bola - Relação individual, grupal e setorial (+/-) complexidade (++) competitividade				

3.3.3.3. Reflexão

Trabalho realizado pelo treinador adjunto

Nas primeiras sessões de treino, a ausência do trabalho físico por circuitos ou estações causou alguma apreensão no treinador e, sobretudo, nas jogadoras. No entanto, a melhoria dos resultados e do rendimento, individual e coletivo, ao fim de algumas semanas, resultou numa maior aceitação e predisposição para estes exercícios, que não eram prática comum nas jogadoras.

Com este trabalho, e devido à presença constante da competição nos exercícios, as jogadoras melhoraram significativamente a realização de alguns comportamentos tático-técnicos, tornam-se mais eficazes e com maior qualidade

nas suas ações e melhoraram, sobretudo, a intensidade que realizavam essas ações, quer com bola como sem bola.

Neste sentido, torna-se importante desenvolver um trabalho específico que permita preparar as jogadoras para as exigências da competição e do próprio jogo e para um jogar que pretendemos evidenciar. No futebol feminino, esta é uma abordagem fundamental para o desenvolvimento do jogo nesta modalidade, no intuito de enriquecer taticamente as jogadoras, fazê-las perceber o jogo e as suas condicionantes, fazê-las dar um melhor uso à qualidade técnica que possuem e, sobretudo, fazer-lhes aumentar a intensidade e a competitividade que devem demonstrar nos momentos competitivos e nas ações que executam. Para que haja esta evolução, é fundamental que as jogadoras reconheçam a importância deste trabalho, se predisponham para o fazer e o aceitem, em detrimento do trabalho físico analítico.

Trabalho realizado pelo treinador principal

Relativamente a esta parte do treino, tendo eu uma forma de pensar e ver o jogo e o treino algo diferente do treinador principal, faço uma análise à forma como o treino era pensado e orientado, não no sentido negativo de criticar, mas sim com o objetivo de dar a conhecer a forma como eu penso o jogo e o treino, algo que ambos conversamos bastante e debatemos as nossas ideias. Neste sentido, ficam alguns pontos que servem de reflexão e análise:

- Em primeiro lugar, o treino deve ser o mais representativo possível do jogo e, portanto, é importante saber as características da equipa e das jogadoras adversárias, é importante saber que aspetos precisamos de melhorar no nosso jogo, é importante saber que caminho queremos seguir para depois saber o que treinar. Neste sentido, por exemplo, não tem lógica trabalharmos aspetos de transição ofensiva e situações de contra-ataque num morfociclo em que estamos a preparar um jogo contra uma equipa (Albergaria, neste caso) que defende com um bloco médio-baixo e, portanto, não existe espaço para explorar na profundidade. O que devia acontecer era, na minha opinião, existir contextos e situações que permitissem à equipa ter um ataque mais organizado, com mais paciência e critério, de forma a encontrarmos espaços dentro do bloco adversário para atacarmos a baliza nos momentos certos e com o critério necessário para o sucesso das ações ofensivas;

- Em segundo lugar, acredito que as situações de finalização através de movimentos padronizados não enriquecem taticamente as jogadoras e não as preparam para a oposição que vão encontrar. Podem ser importantes para trabalhar, no início do treino, algumas questões técnicas de posicionamento, mas não mais que isso. É importante que os contextos criados no processo de treino visem preparar as jogadoras para as dificuldades e variabilidade que vão encontrar e visem uma repetição sistemática das dinâmicas que se pretendem treinar para a sua aquisição/evolução;

- Em terceiro lugar, as situações de jogo que, normalmente eram realizadas no final das sessões de treino, devem ter condicionantes que permitam à equipa e às jogadoras encontrar soluções para os problemas levantados por essas condicionantes, de forma a prepará-las para o que vão encontrar no momento competitivo. No jogo normal de 11 contra 11, as condicionantes são reduzidas e, portanto, não é o melhor para preparar a equipa, até porque o feedback transmitido é demasiado individual;

- Em quarto lugar, à segunda, haver seis jogos, sempre da mesma forma, ou seja, sem variedade de estímulos, sem conteúdo e sem grande competitividade, é demasiado e não acrescenta muito ao jogo da equipa. Devia, na minha opinião (e foi algo que começou a acontecer na última metade da época), existir um exercício antes que permitisse trabalhar aspetos mais individuais em situações de oposição e, desta forma, reduzir o número de jogos para três ou quatro, aumentando a competitividade nestes;

- Em quinto e último lugar, é importante que o nosso foco, como treinadores, seja no treino, seja no jogo, não se restrinja à ação individual, ao centro do jogo, ou seja, à portadora da bola e sua(s) oponente(s). É fundamental o treinador ter capacidade para saber o que se está a passar em todo o terreno de jogo, ter uma visão mais global e intervir sobre tudo o que está a acontecer. Não pode, por exemplo, a bola estar na posse de uma adversária num corredor lateral e a nossa lateral do lado contrário está completamente aberta e nós não corrigimos esse comportamento.

3.3.4. Análise aos Comportamentos Defensivos

“Restringir o espaço disponível para jogar significa diminuir o tempo para agir e, nessa medida, o jogo consiste numa luta incessante pelo tempo e pelo espaço” (Garganta, 1997, cit. Amieiro, 2005, pp. 36).

Tal como foi referido no tópico anterior, a ausência de competitividade no processo de treino e nos exercícios criados repercutia-se no comportamento e na atitude das jogadoras para com o treino. Pouco envolvimento, pouca concentração, pouca intensidade e pouco espírito coletivo eram frequentes, principalmente no momento defensivo. Neste sentido, depois de perceber que era fundamental melhorar os índices de competitividade e, além disso, melhorar os comportamentos táticos defensivos das jogadoras, sobretudo ao nível do “pressing”, surgiu durante a época a ideia de realizar uma pequena análise a estes comportamentos, seja no processo de treino, seja nos jogos disputados durante o período em que essa análise foi realizada.

Assim sendo, antes de nos debruçarmos acerca da análise realizada, é fundamental compreendermos alguns conceitos relacionados com essa mesma análise. Neste sentido, debrucemo-nos sobre o momento do jogo que procuramos analisar: a Organização Defensiva. A Organização Defensiva é um dos quatro ou cinco (se considerarmos o momento das Bolas Paradas) momentos presentes no jogo e tem como principal objetivo restringir o tempo e o espaço disponível aos adversários de forma a recuperar a posse de bola e a impedir a sua finalização (Castelo, 1996). Em concordância, Bangsbo e Peitersen (2002), referem que os propósitos da equipa em Organização Defensiva passam por forçar o adversário a jogar para determinadas zonas, prevenir os adversários de receber a bola em condições favoráveis, evitar que o jogador com bola consiga passar, rematar ou fintar em zonas altas do campo (últimos 20m) e permitir a recuperação da posse de bola.

Desta forma, segundo Amieiro (2005), o objetivo em Organização Defensiva é apresentar uma ocupação racional dos espaços de forma a fazer o terreno de jogo mais pequeno para condicionar os espaços livres ao portador da bola adversário. Este mesmo autor acredita que neste momento do jogo existem três pressupostos táticos fundamentais: a referência-alvo de marcação

(adversário direto), a bola e o posicionamento dos companheiros. Estes pressupostos ou referências, quando corretamente perspectivadas, permitem obter uma superioridade posicional, temporal e numérica.

Associado a este momento do jogo, existem um conjunto de princípios específicos que orientam as ações dos jogadores e da equipa com o objetivo de estabilizar a organização da equipa e proporcionar aos jogadores uma intervenção ajustada no jogo. São eles a contenção (jogador que diminui o espaço de ação ao portador da bola e atrasa/para o ataque adversário), a cobertura defensiva (jogador ou jogadores que protegem o companheiro que realiza a contenção), o equilíbrio (jogadores que asseguram estabilidade defensiva e fazem uma cobertura a eventuais linhas de passe) e a concentração (ação coletiva que procura proteger a baliza, orientar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco e aumentar a pressão sobre a zona de disputa de bola (Worthington, 1974; Hainaut & Benoit, 1979; Queiroz, 1983; Garganta & Pinto, 1994; Costa et al., 2009, cit. Garganta et al., 2013).

Relacionado como o momento de Organização Defensiva, encontra-se o conceito de pressing, foco principal desta análise. *Moreno (1995, cit. Batista, 2006, pp. 28) define o pressing como “uma ação coletiva na qual os jogadores da equipa que o pratica importunam sem cessar os jogadores da equipa adversária, em particular o portador da bola, limitando o seu espaço de ação e impedindo-o de atuar com tranquilidade, com a intenção fundamental de recuperar a posse de bola ou simplesmente evitar a progressão da equipa contrária”*. Para isso, *Moreno (1995, cit. Amieiro, 2005)* salienta que é imprescindível conseguir um bloco homogéneo e compacto, com as diferentes linhas bastante curtas entre si, à largura e à profundidade.

Associado ao pressing, encontra-se o conceito de “zona pressionante” que, segundo Vítor Pereira (2006) numa entrevista dada a Batista, está diretamente relacionada com os referenciais e indicadores de pressão, que devem ser transmitidos e assimilados pelos jogadores no momento defensivo, sendo estes os que provocam um aumento da intensidade e uma aceleração da pressão sobre o adversário, aumentando a possibilidade de recuperar a bola. De acordo com este mesmo autor, é essencial que os jogadores consigam, em conjunto (ação em bloco), identificar esses momentos para, dessa forma, realizar

uma pressão coletiva que permita retirar tempo e espaço de ação ao portador da bola e proteger os espaços e linhas de passe em volta do mesmo.

Em concordância, *Amieiro (2003, cit. Batista, 2006, pp. 42)*, advoga que *“a coesão do bloco defensivo passa fundamentalmente pela adequação das respostas individuais face à resposta coletiva desejada e, nesta medida, mais importante do que a liderança de um ou mais jogadores é a existência de sinais/indicadores (referências coletivas) que, quando devidamente identificados, levem a que os jogadores pensem em função da mesma intenção ao mesmo tempo e, com isso, a equipa atue como um todo a defender”*.

Em suma, o que pretendemos através da realização deste trabalho no processo de treino é melhorar a intensidade e a eficácia dos comportamentos defensivos na ação de pressing das nossas jogadoras, transmitindo conhecimentos relacionados com os indicadores de pressão e, acima de tudo, alertando para a necessidade de uma ação coletiva no momento defensivo para condicionar de certa maneira a equipa adversária para impedirmos, por um lado, a sua criação de oportunidades de golo e, por outro, conseguirmos o objetivo principal: a recuperação da bola.

Desta forma, iremos começar por descrever a análise e a metodologia utilizada, depois explicaremos os objetivos pretendidos e, por fim, iremos analisar os resultados obtidos, refletindo sobre eles.

3.3.4.1. Descrição

A análise aos comportamentos táticos defensivos foi realizada durante um período de quatro meses (novembro a fevereiro), contando com quatro momentos de análise no processo de treino – um em cada mês – e com onze momentos de análise no Campeonato Nacional, fazendo com que a equipa fosse analisada uma vez contra todas as equipas adversárias.

Esta foi uma análise realizada em termos quantitativos (em baixo serão explicados os objetivos de optarmos por esta forma de análise), onde foram contabilizadas as recuperações de bola nos momentos acima indicados. Não foram contabilizadas as recuperações de bola de cada jogadora, mas sim de cada setor da equipa (defensivo, médio e ofensivo). Neste sentido, todas as jogadoras foram divididas pelos três setores correspondentes à sua posição (o

setor defensivo incluía as Centrais e as Laterais, o setor médio incluía as Pivots e as Médias Ofensivas, enquanto o setor ofensivo incluía as Alas e as Avançadas). A partir daqui, eram contabilizadas o número de recuperações de bola de cada setor, seja nos exercícios propostos no processo de treino, seja no jogo. De realçar ainda que no jogo era acrescentada uma variável relacionada com a recuperação da posse de bola por parte da equipa fruto do erro adversário.

Assim, relativamente ao processo de treino, os dois exercícios propostos para a realização desta análise foram:

1. Situação de jogo reduzido (GR+7 x 7+GR) entre três equipas (correspondentes aos três setores que se pretendiam analisar), sendo que duas se encontravam a jogar e uma encontrava-se de fora a realizar um trabalho complementar ou a descansar. Os jogos eram realizados no campo de 7, à segunda-feira, e tinham a duração de cinco minutos. Cada equipa defrontava as outras por duas vezes e, portanto, realizava quatro jogos. O número total de recuperações de bola (entenda-se por recuperação de bola quando a equipa conseguia recuperar a bola e permanecer com ela durante pelo menos 3 segundos ou quando realizava ação de remate ou quando a equipa contrária colocava a bola fora do terreno de jogo) nos quatro jogos é o que importa para a análise;

2. Situação de posse de bola (7 x 4) entre três equipas (correspondentes aos três setores que se pretendiam analisar), sendo que duas equipas se encontravam em posse de bola, em dois espaços diferentes, enquanto a terceira equipa era dividida em metade de cada lado e encontrava-se a pressionar. Apenas um dos campos estava ativo. Sempre que de um lado existia recuperação de bola, uma nova bola era colocada no outro espaço e assim sucessivamente até terminar o tempo. Esta situação era realizada à quarta-feira, no campo de 5, sendo que o exercício era composto por dois espaços de 15x20m. Cada equipa encontrava-se em situação defensiva durante 2 minutos consecutivos. Eram realizadas duas séries deste exercício e, portanto, cada equipa encontrava-se a defender por duas vezes. O número total de recuperações de bola (entenda-se por recuperação de bola quando a equipa conseguia recuperar a bola e permanecer com ela durante 3 segundos ou mais ou quando a equipa contrária colocava a bola fora do terreno de jogo) nas duas séries é o que importa para a análise;

Por outro lado, relativamente ao jogo, eram contabilizadas todas as recuperações de bola (entenda-se por recuperação de bola, neste caso, quando a equipa conseguia ganhar a bola e permanecer com ela durante pelo menos 3 segundos ou quando realizava ação de remate) realizadas pela equipa nos seus três setores em todo o jogo. O “ponto” era conquistado pela jogadora que ganhava a posse de bola, refletindo-se no setor correspondente à sua posição. Mais uma vez, a recuperação de bola por parte da equipa devido ao erro adversário era contabilizada numa variável diferente.

Sabemos que a análise quantitativa de uma variável (neste caso, as recuperações de bola) não é a melhor forma de analisar o rendimento da equipa num determinado aspeto do jogo de Futebol. Tendo em conta que o jogo de Futebol é um fenómeno eminentemente tático, a análise qualitativa das ações dos jogadores é essencial para se compreender o jogo e o rendimento da equipa dentro desta dimensão.

No entanto, como já referimos, para este trabalho optamos por analisar de forma quantitativa o pressing da equipa no momento defensivo do jogo, refletido no número de recuperações de bola. Decidimos fazê-lo desta forma para, em primeiro lugar, simplificar o trabalho e a análise dos comportamentos que pretendemos, assim como para verificar a sua evolução ou não e, em segundo lugar, possibilitar um acréscimo de competitividade entre os três setores, principalmente no processo de treino, através do “ponto” por cada recuperação de bola.

3.3.4.2. Objetivos

Tal como já foi referido, o objetivo principal que levou à realização deste trabalho foi a necessidade de melhorar no processo de treino os comportamentos defensivos da equipa e das jogadoras, essencialmente ao nível do pressing, de forma a aumentar o número de recuperações de bola conquistadas durante os momentos competitivos. Para isso, a transmissão de conhecimentos relativos a estes comportamentos, como os indicadores de pressão, o condicionamento adversário, as coberturas, e o feedback orientado para o espírito e comportamento coletivo na ação defensiva foram aspetos que estiveram presentes na realização destes exercícios.

Além da melhoria da compreensão do jogo e dos comportamentos táticos defensivos, o objetivo destes exercícios e da divisão em três equipes (setores defensivo, médio e ofensivo) passam também pela melhoria da intensidade através do aumento da competitividade no processo de treino e pela melhoria da relação intrasetorial da equipe.

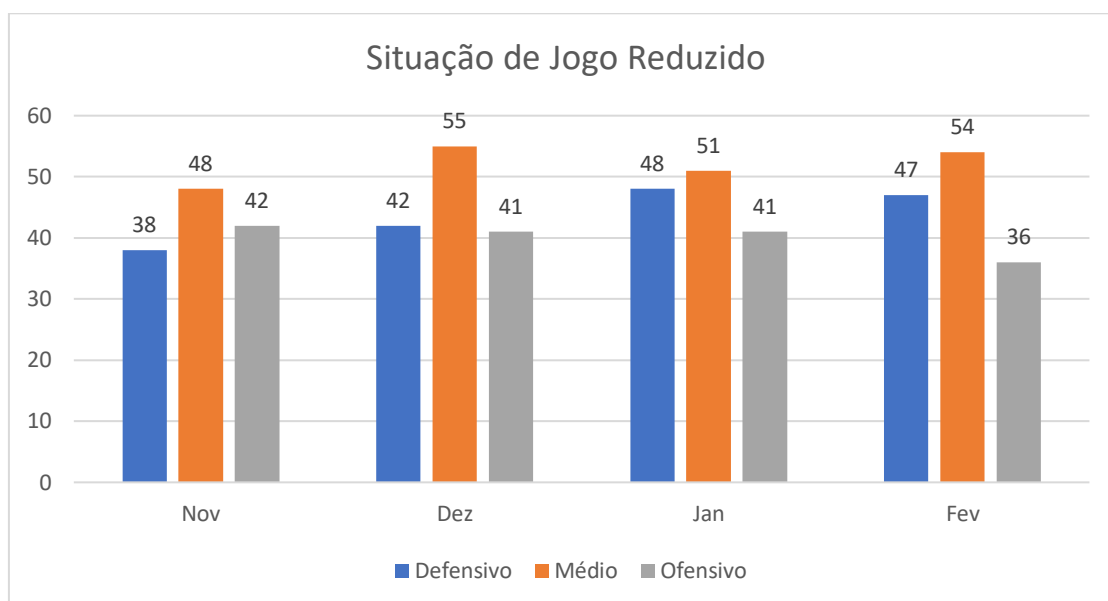
Do ponto de vista do relatório, o objetivo da realização deste trabalho passa por:

1. Comparar o desempenho, quer no processo de treino, quer no jogo, dos diferentes setores, procurando observar qual o setor mais interventivo e qual o menos interventivo ao nível das recuperações de bola conquistadas e que influência têm no momento defensivo da equipa durante o jogo;
2. Analisar o desempenho de cada setor ao longo do tempo, procurando verificar se existe evolução ou não dos comportamentos defensivos que se pretendem analisar, refletidos no número de recuperações de bola;
3. Refletir acerca da realização deste trabalho.

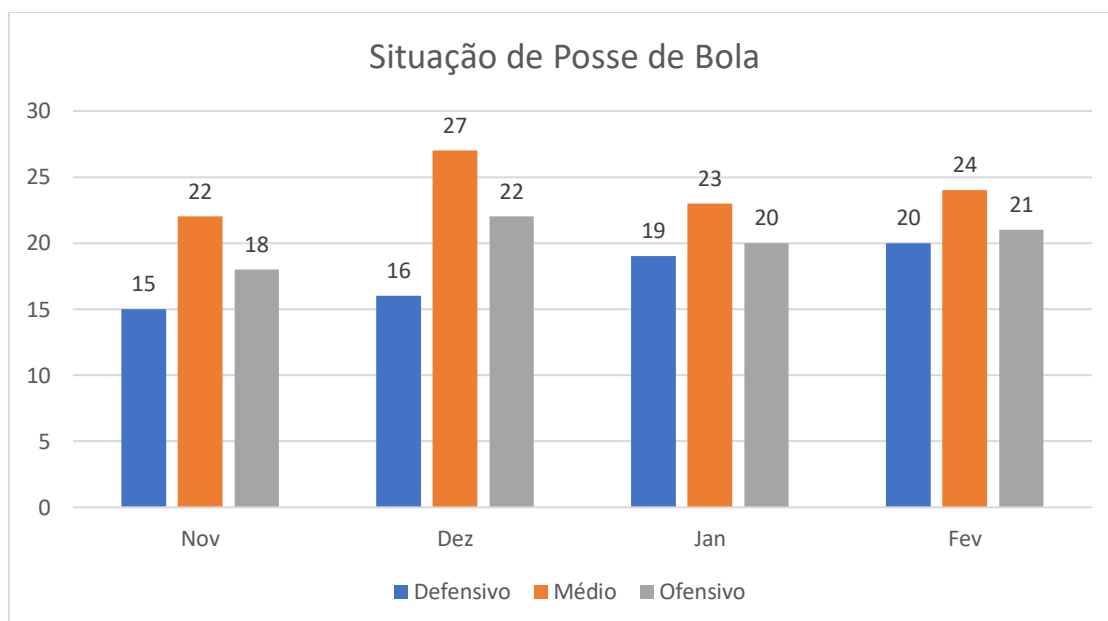
3.3.4.3. Resultados

Relativamente ao processo de treino, como já foi referido, os exercícios propostos foram analisados em quatro momentos diferentes, referentes aos meses de novembro, dezembro, janeiro e fevereiro. Foram analisadas duas situações de treino (uma de jogo reduzido e outra de posse de bola), havendo para cada uma dessas situações uma divisão em três equipes, referentes aos três setores (Quadros 5 e 6).

Quadro 5: Recuperações de bola de cada setor na situação de Jogo Reduzido



Quadro 6: Recuperações de bola de cada setor na situação de Posse de Bola



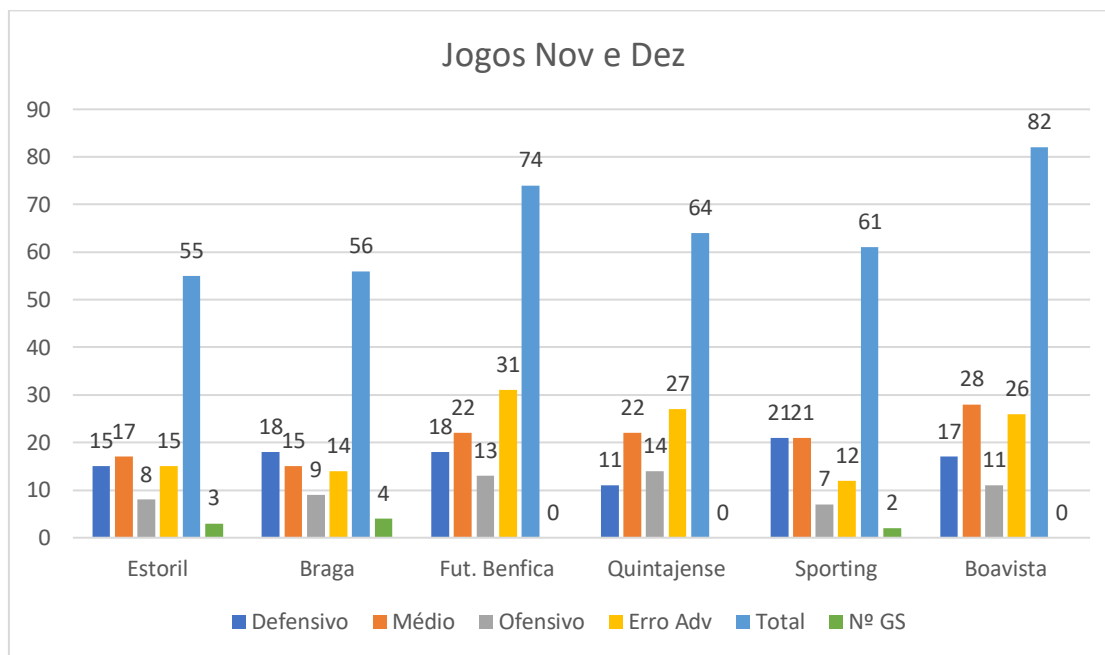
Por outro lado, relativamente aos jogos correspondentes a este período, foram contabilizadas as recuperações de bola de cada setor, as recuperações de bola conquistadas pela equipa fruto do erro adversário, o número total de recuperações de bola da equipa e o número de golos sofridos em cada jogo.

Neste ponto em particular, é necessário esclarecer que a recuperação de bola por Erro Adversário não engloba os remates realizados pela equipa adversária, sejam eles intercetados, defendidos, para fora ou golos. É certo que

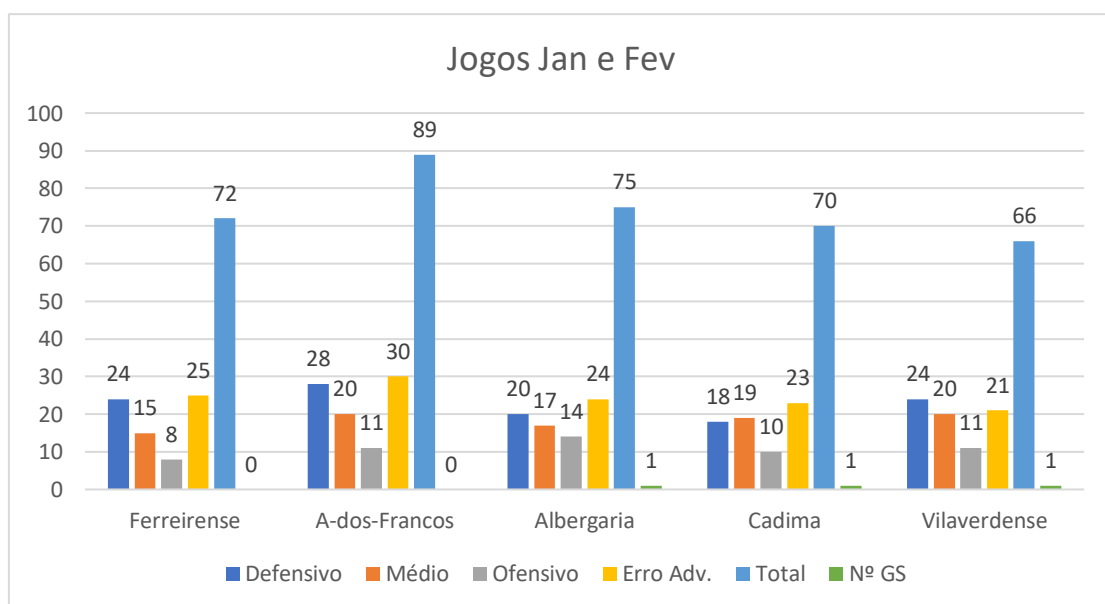
a equipa fica (ou pode ficar) com a posse de bola mas, sendo uma oportunidade de golo da equipa adversária, essa recuperação de bola não é contabilizada.

Desta forma, os resultados podem ser analisados nos Quadros 7 e 8.

Quadro 7: Recuperações de bola da equipa e de cada setor nos momentos competitivos do Campeonato durante os meses de novembro e dezembro.



Quadro 8: Recuperações de bola da equipa e de cada setor nos momentos competitivos do Campeonato durante os meses de janeiro e fevereiro.



3.3.4.4. Análise

Relativamente ao Quadro 5, referente à situação de jogo reduzido (GR+7 x 7+GR), verifica-se que:

- O setor médio foi o setor que conquistou mais recuperações de bola em todos os momentos analisados, tendo conseguido uma ligeira evolução deste número ao longo do tempo. Mostra que era o setor que mais se entregava e que tinha o melhor desempenho no momento defensivo desta situação específica;

- O setor defensivo e o setor ofensivo tiveram um desempenho contrário um ao outro. O setor defensivo começou por ser o setor com pior desempenho mas, ao longo do tempo, melhorou esse mesmo desempenho, tendo alcançado mais nove recuperações de bola no último momento, em relação ao primeiro momento de observação. Em sentido inverso, o setor ofensivo, que teve um bom desempenho no primeiro momento, foi baixando o número de recuperações de bola, obtendo no último momento menos seis recuperações de bola que no primeiro momento.

- O setor defensivo evidenciou um crescimento associado a um maior interesse pela tarefa, que leva ao aumento da intensidade das ações no momento defensivo e a um melhor conhecimento de como realizar essas ações;

- O setor médio mostrou uma grande motivação para a tarefa, superiorizando-se sempre aos outros setores;

- O setor ofensivo mostrou, pelo contrário, uma decrescente motivação para a tarefa fruto, possivelmente, de serem as jogadoras que, tendencialmente e de forma errada, participam menos no processo defensivo.

Relativamente ao Quadro 6, relativo à situação de posse de bola (7x4), verifica-se que:

- À semelhança do que aconteceu na situação de jogo reduzido, o setor médio foi o que demonstrou o melhor desempenho nos diferentes momentos, tendo-se superiorizado aos restantes setores. As jogadoras correspondentes a este setor mostraram, novamente, um grande envolvimento para a tarefa e uma grande competitividade, fazendo com que realizassem os exercícios de forma bastante intensa;

- O setor defensivo, pelo contrário, foi o que teve pior desempenho em todos os momentos, fruto da menor intensidade com que as jogadoras deste setor realizavam as suas ações de pressing. No entanto, teve um ligeiro

crescimento de mais cinco recuperações no último momento de observação, face ao primeiro;

- O setor ofensivo, nesta situação, mostrou claramente um maior envolvimento para a tarefa, em relação ao desempenho evidenciado na situação de jogo reduzido e, à semelhança dos outros setores, melhorou o seu registo de recuperações de bola;

- De uma forma geral, todas as jogadoras mostraram um grande interesse na realização desta situação devido, sobretudo, ao facto de serem contabilizados os pontos durante a ação defensiva, sendo um fator de motivação extra.

Assim, relativamente ao processo de treino, é possível verificar que houve, de uma forma geral, uma melhoria dos desempenhos realizados nas situações de treino observadas, fruto da maior intensidade e envolvimento na realização dos exercícios, assim como pela melhoria em termos de organização com que cada equipa atuava, reduzindo mais rapidamente o tempo e espaço de ação à portadora da bola adversária e reduzindo mais eficazmente os espaços e as linhas de passe circundantes à portadora da bola, levando-a ao erro. A presença do elemento competitivo nestas situações foi, na nossa opinião, fundamental para esta melhoria e crescimento evidenciados ao longo deste período de observação, o que se vai refletir no desempenho da equipa e das jogadoras nos momentos competitivos.

Por outro lado, relativamente aos Quadros 7 e 8, referentes aos jogos analisados no período de observação, constata-se que:

- Em primeiro lugar, existe uma grande diferença no número de golos sofridos (12) entre os jogos observados, correspondentes ao período em que se realizaram as situações propostas, face aos 29 golos sofridos na outra metade dos jogos. De realçar ainda que neste período não sofremos golos em 5 dos 11 jogos realizados. Isto revela que este foi um trabalho essencial e teve uma transferência positiva no desempenho das jogadoras e nos resultados da equipa. Obviamente não foi o único fator influenciador deste período positivo da época, mas acreditamos que este trabalho foi bastante importante para conseguirmos estes resultados e para o aumento de intensidade e da eficácia da pressão realizada pela equipa, evidente na grande maioria dos jogos;

- No total dos onze jogos observados, o setor defensivo conseguiu 214 recuperações de bola, o que perfaz uma média de 19,5 recuperações de bola por jogo; o setor médio conseguiu 216 recuperações de bola, obtendo uma média de 19,6 recuperações de bola por jogo, alcançando um número ligeiramente superior ao do setor defensivo; por seu lado, o setor ofensivo conseguiu um total de 116 recuperações de bola, o que perfaz uma média de 10,5 recuperações de bola por jogo, um número bastante abaixo dos restantes setores;

- Dos onze momentos competitivos analisados, o setor defensivo foi o melhor em 5, o setor médio foi melhor em outros 5 e em 1 houve empate entre os dois setores. O setor ofensivo, pelo contrário, teve sempre um número bastante abaixo dos outros dois setores, como ficou demonstrado em cima. Apesar disso, não significa que a intensidade que as jogadoras deste setor colocaram fosse inferior às restantes. Considero que está mais relacionado com o facto de a maioria das equipas adversárias não realizar um jogo apoiado, baseado em passes curtos, mas sim num jogo mais direto, com menos ligações e mais passes longos, principalmente quando pressionadas pelas nossas jogadoras. Desta forma, apesar do reduzido número de recuperações de bola deste setor, este tinha uma grande influência no momento defensivo da equipa, na medida em que através da forma como condicionavam as jogadoras adversárias, provocavam o seu erro ou permitiam que outras jogadoras da nossa equipa recuperassem a bola. Ou seja, tinham uma influência indireta bastante grande neste momento do jogo, que não é realçada por estes números;

- A quantidade de recuperações de bola alcançadas pela equipa fruto do erro adversário (248; média de 22,5 por jogo) é também um aspeto bastante relevante e que demonstra que a equipa esteve, na grande maioria dos jogos, bem a condicionar as equipas adversárias. Interessante verificar que, à exceção desta maioria, nos jogos contra Estoril, Braga e Sporting (primeiras três classificadas) o número de recuperações de bola da equipa, não só por erro adversário, foi bastante inferior aos restantes jogos, fruto da maior qualidade na circulação de bola e no maior domínio destas equipas no jogo;

- Para finalizar, um último dado interessante: nos jogos em que obtivemos um número de recuperações de bola inferior a 70, perdemos quatro (Sporting, Braga, Estoril e Vilaverdense – primeiros quatro classificados) e

ganhamos apenas um (Quintajense – último classificado) demonstrando, por um lado a superioridade das equipas adversárias e alguma incapacidade da nossa parte para sermos mais competitivos e, por outro, a grande superioridade da nossa equipa em relação ao Quintajense, fazendo com que perdêssemos muitos menos bolas e, conseqüentemente, não tivéssemos tanta necessidade de as recuperar. No reverso da medalha, dos jogos em que conseguimos um número de recuperações de bola igual ou superior a 70, alcançamos cinco vitórias (Futebol Benfica, Boavista, Ferreirense, A-dos-Francos e Cadima) e apenas um empate (Albergaria). Isto significa que em jogos mais competitivos, a capacidade que a equipa teve em recuperar um maior número de bolas foi decisiva para sofrer poucos golos e conquistar vitórias importantes.

Ora, apesar de os resultados não evidenciarem o como, o quando e onde surgem as recuperações de bola, ou seja, a forma como a equipa se comporta durante o jogo (posicionamento, forma de condicionamento) para este momento do jogo em específico e, além disso, ser um aspeto que está muito dependente da qualidade e do tipo de jogo praticado pelas equipas adversárias, influenciando as diferentes variáveis analisadas (recuperações de bola de cada setor, recuperações de bola por erro adversário ou as recuperações de bola da equipa na globalidade do jogo) permitem, no entanto, analisar o nível de empenho e de intensidade que cada setor coloca no jogo, as suas diferenças e a evolução da equipa a este nível, comparando-a com os resultados e os golos sofridos em cada jogo e, aqui, permitiu retirar algumas análises interessantes e ajudar a equipa e as jogadoras a melhorarem a intensidade e a eficácia do seu momento defensivo.

Desta forma, é possível verificar que, por um lado, ao nível do pressing realizado no momento defensivo, a equipa e as jogadoras tiveram uma evolução assinalável ao longo deste período de trabalho, não só no processo de treino como também, em transferência, nos diferentes jogos. Estas tornaram-se mais competitivas, mais intensas, mais organizadas e mais eficazes nos momentos de pressing que realizaram, refletindo-se na melhoria do rendimento no momento defensivo (menor número de golos sofridos) e na melhoria dos resultados alcançados (19 dos 32 pontos conquistados). Por outro lado, é interessante verificar as grandes diferenças que existem no rendimento da

equipa e nos resultados entre o período em que se realizou este trabalho e o período em que não se realizou.

3.3.5. Análise ao rendimento competitivo

“Entre a preparação e a competição tem que existir obrigatoriamente uma relação de interdependência. A competição reflete os processos ou resultados da preparação bem como a preparação utiliza métodos e meios adequados aos objetivos” (Faria, 1999, pp. 21)

Este é um aspeto essencial para o treinador, para o treino, para os jogadores e para uma época. Tal como advoga Ferreira e Queiroz, (1982, cit. Faria, 1999), o treino deve englobar meios e métodos que permitam o desenvolvimento de um jogar e das diferentes dimensões do rendimento, incorporados em componentes e fatores próximos das situações reais da competição. Para isso, é importante que exista uma análise ao contexto competitivo, no sentido de preparar o(s) próximo(s) jogo(s), conhecendo o(s) adversário(s), as suas características, as suas referências e os seus pontos fortes e pontos fracos. Remetemo-nos, portanto, à componente estratégica do jogo.

Por outro lado, é também fundamental que exista uma análise ao rendimento competitivo da própria equipa, analisando o(s) jogo(s) anterior(es), com o propósito de identificar aspetos do jogo, referentes ao Modelo de Jogo, que podem ser melhorados ou já estão consolidados. Através desta análise e, após a identificação destes aspetos, o desenvolvimento dos mesmos deve ser uma das principais preocupações do treinador durante o processo de treino.

A análise e reflexão contínuas destes aspetos, ao longo da época, são cruciais para o desenvolvimento e evolução da equipa, quer no seu desempenho, como nos resultados que pode alcançar.

A análise global e reflexão do nosso rendimento nas duas competições que participamos (Campeonato Nacional e Taça de Portugal) surge, assim, como um ponto importante para a identificação dos objetivos propostos, dos diferentes momentos da época e daquilo que poderá ser realizado futuramente para se alcançarem melhores resultados.

3.3.5.1. Campeonato Nacional Feminino Allianz

Primeira volta (Figura 2)

- 7º lugar
- 15 pontos
- 5 vitórias, 0 empates, 6 derrotas
- 14 golos marcados, 17 golos sofridos

JOGOS

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2017-09-17	16:00	A-dos-Francos	2-3	Valadares Gaia	J12
D	2017-09-24	15:00	União Ferreirense	2-1	Valadares Gaia	J2
D	2017-09-30	15:00	Valadares Gaia	1-3	Clube de Albergaria	J3
V	2017-10-08	15:00	Cadima	1-3	Valadares Gaia	J4
D	2017-10-29	15:00	Valadares Gaia	0-2	Vilaverdense FC	J5
D	2017-11-05	15:00	Estoril Praia	3-0	Valadares Gaia	J6
D	2017-11-11	15:00	Valadares Gaia	1-4	Braga	J7
V	2017-11-18	15:00	Fut. Benfica	0-2	Valadares Gaia	J8
V	2017-12-03	15:00	Valadares Gaia	3-0	Quintajense	J9
D	2017-12-09	15:00	Valadares Gaia	0-2	Sporting	J10
V	2017-12-17	15:00	Boavista	0-1	Valadares Gaia	J11

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting	30	10	10	0	0	46	3	+43
2	Braga	28	11	9	1	1	57	6	+51
3	Estoril Praia	25	11	8	1	2	30	12	+18
4	Boavista	18	11	6	0	5	20	19	+1
5	Vilaverdense FC	18	11	5	3	3	22	16	+6
6	União Ferreirense	15	11	4	3	4	12	20	-8
7	Valadares Gaia	15	11	5	0	6	14	17	-3
8	Clube de Albergaria	12	11	3	3	5	12	20	-8
9	Fut. Benfica	11	11	3	2	6	16	26	-10
10	A-dos-Francos	5	10	1	2	7	13	32	-19
11	Cadima	5	11	1	2	8	10	37	-27
12	Quintajense	4	11	1	1	9	3	47	-44

Figura 2: Jogos realizados pela equipa na 1ª volta do Campeonato e respetiva classificação.

Mau início de campeonato e primeira parte desta fase bastante fraca da nossa parte, tendo apenas 2 vitórias e 5 derrotas nos primeiros 7 jogos, onde se destacam as derrotas contra Ferreirense à segunda jornada por 2-1 e a derrota na terceira jornada contra Albergaria por 3-1. Num período em que não podíamos contar com a guarda-redes titular e capitã de equipa, as desconfianças começaram a surgir em relação ao nosso trabalho pelo facto de os resultados não serem os desejados.

No entanto, depois deste período difícil, o final desta primeira volta foi bastante melhor, onde conquistamos 3 vitórias nestes últimos 4 jogos, perdendo apenas em casa contra o líder Sporting. Destaque para as vitórias conquistadas fora, vitórias sólidas e sem sofrermos golos contra dois adversários diretos na luta pelo quarto lugar (2-0 contra o Futebol Benfica e 1-0 contra o Boavista).

Mesmo assim, o sétimo lugar estava ainda bastante abaixo do objetivo que pretendíamos, o quarto lugar, que se encontrava apenas a uma distância de três pontos.

Segunda volta

- 5º lugar
- 17 pontos
- 5 vitórias, 2 empates e 4 derrotas
- 23 golos marcados e 24 golos sofridos

Excelente início de segunda volta, continuando o excelente desempenho que já vínhamos a demonstrar no final da primeira volta, ao realizar uma série de 8 jogos onde vencemos 6, empatamos 1 e perdemos outro, contra o Sporting. Ou seja, de um total de 24 pontos possíveis, conseguimos conquistar 19 e, com esta série, chegamos mesmo a alcançar o 4º lugar. No entanto, as derrotas nos três jogos seguintes contra Estoril, Braga e Vilaverdense arrastou-nos para o 5º lugar da classificação, terminando a época nesta posição.

Nesta segunda volta, destaque positivo para a melhoria do desempenho nos jogos contra o Ferreirense e contra o Albergaria que, na primeira volta, tínhamos perdido ambos e, nesta segunda volta, ganhamos o primeiro e empatamos o segundo. Por outro lado, destaque negativo para as exibições realizadas contra Estoril (derrota 5-0 em casa), Braga (derrota 6-0 fora) e Boavista (empate 2-2 em casa).

Desta forma, nesta segunda volta, conseguimos conquistar mais dois pontos que na primeira volta, melhoramos o número de golos marcados, mas pioramos o número de golos sofridos e, por fim, melhoramos a nossa posição na tabela classificativa, subindo dois lugares.

Globalidade (Figura 3)

- 5º lugar
- 32 pontos
- 10 vitórias, 2 empates e 10 derrotas
- 37 golos marcados e 41 golos sofridos

	DATE	HORA	CASA		FORA	FASE
V	2017-09-17	16:00	A-dos-Francos	2-3	Valadares Gaia	J12
D	2017-09-24	15:00	União Ferreirense	2-1	Valadares Gaia	J2
D	2017-09-30	15:00	Valadares Gaia	1-3	Clube de Albergaria	J3
V	2017-10-08	15:00	Cadima	1-3	Valadares Gaia	J4
D	2017-10-29	15:00	Valadares Gaia	0-2	Vilaverdense FC	J5
D	2017-11-05	15:00	Estoril Praia	3-0	Valadares Gaia	J6
D	2017-11-11	15:00	Valadares Gaia	1-4	Braga	J7
V	2017-11-18	15:00	Fut. Benfica	0-2	Valadares Gaia	J8
V	2017-12-03	15:00	Valadares Gaia	3-0	Quintajense	J9
D	2017-12-09	15:00	Valadares Gaia	0-2	Sporting	J10
V	2017-12-17	15:00	Boavista	0-1	Valadares Gaia	J11
V	2018-01-13	15:00	Valadares Gaia	2-0	União Ferreirense	J13
V	2018-01-21	17:30	Valadares Gaia	2-0	A-dos-Francos	J1
E	2018-02-04	15:00	Clube de Albergaria	1-1	Valadares Gaia	J14
V	2018-02-11	15:00	Valadares Gaia	3-1	Cadima	J15
D	2018-02-24	15:00	Vilaverdense FC	1-0	Valadares Gaia	J16
D	2018-03-11	15:00	Valadares Gaia	1-5	Estoril Praia	J17
D	2018-03-18	15:00	Braga	6-0	Valadares Gaia	J18
V	2018-04-22	16:00	Valadares Gaia	2-1	Fut. Benfica	J19
V	2018-04-29	16:00	Quintajense	1-8	Valadares Gaia	J20
D	2018-05-06	15:00	Sporting	4-1	Valadares Gaia	J21
E	2018-05-19	16:00	Valadares Gaia	2-2	Boavista	J22

CAMPEONATO

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Sporting	62	22	20	2	0	92	5	+87
2	Braga	59	22	19	2	1	126	7	+119
3	Estoril Praia	47	22	14	5	3	59	18	+41
4	Vilaverdense FC	36	22	11	3	8	42	44	-2
5	Valadares Gaia	32	22	10	2	10	37	41	-4
6	▲ Clube de Albergaria	31	22	9	4	9	35	41	-6
7	▼ Fut. Benfica	28	22	8	4	10	36	43	-7
8	União Ferreirense	25	22	7	4	11	27	49	-22
9	Boavista	23	22	7	2	13	31	58	-27
10	A-dos-Francos	15	22	4	3	15	28	75	-47
11	Cadima	15	22	4	3	15	25	70	-45
12	Quintajense	5	22	1	2	19	7	94	-87

Figura 3: Jogos realizados pela equipa no Campeonato e respetiva classificação.

De uma forma geral, em termos classificativos, considero que realizamos um bom desempenho competitivo, apesar de não termos conseguido manter a posição da época anterior, o 4º lugar, que era o nosso maior objetivo. No entanto, tendo em conta que ficamos sem 6 jogadoras da época passada para esta, o que se refletiu bastante no início da época, e a diferença de qualidade e das condições existentes, principalmente nas três primeiras equipas (Sporting, Braga e Estoril), fica apenas o dissabor de não termos conseguido ultrapassar o Vilaverdense e conquistar o 4º lugar.

Por outro lado, em termos exibicionais, considero que o nível demonstrado pela equipa teve muitas variações ao longo da época, havendo jogos em que conseguimos praticar um futebol de boa qualidade, dominar os jogos e criar bastantes oportunidades de golo, como contra o Boavista (fora), o Ferreirense (casa), o Futebol Benfica (Fora) e até mesmo os jogos contra o Vilaverdense (casa) e o Sporting (fora), apesar das derrotas. No entanto, tivemos também jogos onde demonstramos ser uma equipa apática, sem energia e sem capacidade de trabalho, de esforço e de reação às adversidades e onde demonstramos um futebol mais pobre ao nível da qualidade evidenciada, quer em termos individuais como coletivos, como nos jogos realizados contra o Ferreirense (fora), o Cadima (casa), o Albergaria (casa), o Estoril (casa) e o Braga (casa).

Aqui sim, as preocupações devem ser maiores e a reflexão deve existir, seja por parte da equipa técnica, seja por parte das próprias jogadoras, para que haja um desenvolvimento e uma evolução dos comportamentos tático-técnicos evidenciados pelas jogadoras e pela equipa. Melhorar o conhecimento tático do jogo, melhorar a tomada de decisão, o jogo posicional e a competitividade, assim como melhorar a predisposição e a atitude das jogadoras para com o jogo são aspetos fundamentais para melhorar o rendimento desportivo e a qualidade do próprio jogo, tornando-o mais organizado, mais criterioso e menos imprevisível do que foi esta época em muitos momentos.

O processo de treino é, para isso, o principal influenciador e o fio condutor para se construir um “jogar” e os objetivos pretendidos. Deve, portanto, ser encarado com o máximo rigor, responsabilidade e paixão por todos os intervenientes, no sentido de o tornar mais motivador e mais rico ao nível do processo de ensino-aprendizagem que, mesmo a nível sénior, deve sempre acontecer.

3.3.5.2. Taça de Portugal Allianz

Fizemos um percurso bastante curto nesta competição porque após entrarmos na 3ª eliminatória e termos vencido facilmente a equipa do Ginásio de Alcobaça por 8-0, acabamos por encontrar na eliminatória seguinte (oitavos-de-final) a equipa detentora do troféu e líder do campeonato, o Sporting.

Neste jogo, apesar das dificuldades que tivemos pela diferença, individual e coletiva, entre as duas equipas, conseguimos equilibrar o jogo, sobretudo na primeira parte, onde as melhores oportunidades foram, inclusivamente, nossas. Ao intervalo, o resultado de 1-1 refletia este equilíbrio, mas era curto para aquilo que fizemos. Na segunda parte, o desgaste da viagem, o relvado natural e as diferenças nas condições que as duas equipas têm, fizeram com que os nossos níveis de intensidade baixassem, deixamos de conseguir recuperar tantas bolas no meio-campo ofensivo e acabamos por perder o jogo por 4-1.

Desta forma, apesar da curta passagem por esta competição, conseguimos deixar uma boa imagem da nossa equipa, do nosso clube e das nossas jogadoras, algo que foi valorizado por muita gente, incluindo o treinador do Sporting.

3.3.6. Constrangimentos e estratégias de intervenção

Ao longo da época, foram inúmeras as vezes que surgiram dificuldades e em que fomos confrontados (equipa técnica) com situações que exigiram, da nossa parte, uma reflexão e uma capacidade de obter estratégias que permitissem melhorar a nossa intervenção, seja no contexto de treino, seja no contexto competitivo. Esta capacidade permitiu-me desenvolver algumas competências relacionadas com o processo de treino e melhorar o meu conhecimento do jogo.

Neste sentido, a capacidade para ajustar o que tinha planeado em função do espaço, do tempo e do número de jogadoras, a capacidade de comunicação e de transmissão dos conteúdos e objetivos às jogadoras e a capacidade de compreensão do jogo e das suas características foram os principais aspetos que desenvolvi ao longo desta época.

3.3.6.1. Falta de espaço e tempo de treino

Tendo em conta o contexto competitivo que estávamos inseridos (elite do Futebol Feminino), o histórico e os objetivos traçados pelo clube para esta época desportiva, treinar apenas três vezes por semana com o objetivo de preparar o próximo jogo é um número bastante reduzido para o contexto presente. Se a isto acrescentarmos o facto de uma das sessões de treino ser à segunda-feira e servir, muitas vezes, apenas como recuperação do desgaste físico sentido pelo jogo (no dia anterior), então as coisas ainda ficam piores, pois restam apenas duas sessões de treino. Neste sentido, este foi um aspeto bastante discutido entre os elementos da equipa técnica e apelado à direção para que nos possibilitasse acrescentar uma sessão de treino por semana (nem que fosse mais reduzida), para conseguirmos ter mais um dia aquisitivo onde pudéssemos realizar exercícios numa escala mais individual/grupal, de maior competitividade e corrigir ou reforçar determinados aspetos do jogo que pretendêssemos melhorar. Tal não foi possível ser realizado e, portanto, tínhamos de rentabilizar ao máximo as três sessões de treino que dispúnhamos. Desta forma, à segunda procurávamos trabalhar alguns aspetos técnicos com as jogadoras mais utilizadas no jogo anterior, enquanto as restantes jogadoras realizavam exercícios de maior intensidade e competitividade. À quarta e à sexta

procurávamos estender o tempo de treino nas sessões de forma a combater a falta dessa quarta sessão de treino que era fundamental para nós.

Por outro lado, relativamente ao espaço de treino, este é um aspeto que também não foi favorável ao nosso trabalho e que exigiu de nós uma tremenda capacidade de adaptação e de gestão desses mesmos espaços. Isto porque à segunda realizávamos toda a sessão de treino no campo de 7 que, na verdade, não é maior que um campo de Futsal, limitando o nosso planeamento e operacionalização, pois tínhamos sempre de ter em conta a reduzida dimensão do campo. No entanto, é um bom campo para se realizar uma situação de jogo reduzido de três equipas, que acabou por ser fundamental para a análise que realizei. Ainda neste ponto, também à quarta estávamos condicionados pelo espaço nos primeiros 45 minutos da sessão de treino, realizada no campo de 5, de dimensões muito reduzidas. Aqui, o meu trabalho restringiu-se a algumas situações de posse de bola mais reduzidas (5x2, 6x3, 7x4) com o objetivo de transmitir alguns princípios mais micro, importantes para o nosso jogo como o primeiro toque a deixar bola pronta, o ajustamento posicional, a identificação do espaço livre e a tomada de decisão rápida. Com isto, acabei por aproveitar estas circunstâncias para realizar a situação de posse de bola entre três equipas (setores) onde pretendia observar os comportamentos de pressing da equipa que se encontrava sem bola.

3.3.6.2. Caraterização individual das jogadoras

Este é um aspeto fundamental no trabalho de um treinador e da sua equipa técnica porque, como já foi referido, o conhecimento das caraterísticas dos jogadores é um elemento fundamental na construção do Modelo de Jogo e na forma de jogar da equipa. Isto porque, segundo Guilherme (2004), a ideia de jogo de cada treinador e a forma de jogar da sua equipa baseia-se, por um lado, num conjunto de princípios e convicções intrínsecas e, por outro, nas caraterísticas e conhecimentos específicos dos jogadores que fazem parte da equipa, criando-se um conjunto de comportamentos e intencionalidades que fazem parte do modelo de jogo. Desta forma, as capacidades (físicas, técnicas, táticas e até psicológicas) dos jogadores são fundamentais para a construção do projeto de jogo coletivo. Portanto, a perceção e análise dessas capacidades por

parte do treinador permitem-lhe criar um Modelo de Jogo que faça sobressair cada individualidade para, assim, retirar o máximo rendimento de cada jogador e da equipa. Na mesma linha de pensamento, Castelo (1994) refere que os comportamentos coletivos pretendidos não devem restringir a capacidade individual e a iniciativa do jogador, mas sim valorizar o seu potencial, as suas características e procurar que este se inter-relacione com as restantes individualidades para gerar uma força integradora que permita melhorar a coesão, a homogeneidade, e a funcionalidade da equipa.

Dentro do contexto da nossa equipa, procuramos conhecer as características das nossas jogadoras para conseguirmos retirar o máximo rendimento de cada uma delas, dentro de uma ideia que surge das convicções e princípios do treinador. Passando a exemplos práticos, procuramos (1) colmatar uma falha que a equipa apresentava no setor defensivo, colocando uma das Pivots a jogar como Defesa Central, devido às capacidades que esta apresentava ao nível da leitura do jogo, da antecipação das situações, de saída em construção (em passe ou em condução). Esta foi uma mudança muito importante na nossa equipa, pois deu-nos maior segurança, maior qualidade e maior consistência em todos os momentos do jogo, melhorando o setor defensivo e o desempenho da equipa nos momentos competitivos. Para além desta mudança mais significativa, surgiram outras que também trouxeram vantagens e melhorias ao jogo da equipa como (2) o recuo de uma das Avançadas para a posição de Média Ofensiva, devido ao facto de ser uma jogadora muito móvel, muito dinâmica, que ataca bem os espaços em profundidade vinda de trás mas, fundamentalmente, foi pela intensidade que coloca no momento defensivo, dando bastante consistência ao setor médio e permitindo, muitas vezes, recuperar a bola no meio-campo ofensivo e sair em transição. Também o recuo de uma Ala Direita para a posição de Lateral Direita (3) de forma a garantirmos maior velocidade e maior projeção ofensiva através dessa jogadora que, anteriormente, não apresentávamos, foi uma alteração bastante positiva.

Desta forma, realizar uma caracterização individual das nossas jogadoras (ficha presente nos anexos) tornou-se fundamental para percebermos quais as suas capacidades e características e, assim, conseguirmos ajustar a posição e o papel de cada uma e retirar o máximo rendimento em prol da equipa.

3.3.6.3. Organização da equipa técnica no processo de treino

Como também já foi referido, ficou delineado desde o início da época que a primeira parte do treino era da responsabilidade do treinador-adjunto e a parte principal do treino era da responsabilidade do treinador principal. Ora, isto fez com que o planeamento da sessão de treino fosse, muitas vezes, diferenciado ao nível dos objetivos pretendidos entre um e outro, pois nunca existiu uma periodização e um planeamento em conjunto dos objetivos e dos conteúdos que eram pretendidos para cada sessão de treino. Apenas nos momentos antes da sessão de treino, no balneário, é que cada um sabia o que o outro tinha planeado para essa sessão, o que não é, de todo, o melhor para a equipa e para as jogadoras. Mas, para agravar ainda mais esta situação, poucas foram as vezes em que a equipa técnica se juntava para falar acerca dos aspetos positivos ou negativos de cada sessão de treino ou do jogo. Não eram definidas em conjunto estratégias de intervenção para melhorar ou manter determinado aspeto do jogo e, portanto, todo o processo de treino pareceu pouco organizado, pouco coerente e pouco criterioso.

Para combater, de certa forma, esta falta de comunicação e de discussão entre os elementos da equipa técnica para com o processo de treino, tentei perceber o padrão de exercícios e de objetivos pretendidos pelo treinador principal para cada dia da semana e, dessa forma, planeear a minha parte do treino tendo em conta esses objetivos. Ou seja, orientei-me por aquilo que o treinador principal costumava fazer em cada dia da semana para estrutura a minha parte do treino de forma a que houvesse a possibilidade de estar em congruência com a sua parte. Não é, de todo, a melhor estratégia, mas face à reduzida disponibilidade e até interesse em nos juntarmos para planeear e organizar o morfociclo de treinos e cada sessão de treino, esta foi a solução encontrada para tentar atenuar um pouco este constrangimento.

3.3.6.4. Trabalho físico (analítico) vs trabalho tático-técnico (contextualizado)

Como já foi referido, iniciei a época na equipa técnica como preparador físico, cujo papel passava por planear e montar, no início de cada treino, algumas estações que promovessem um trabalho físico, realizado de forma analítica, com o objetivo de reforçar e melhorar algumas capacidades condicionais (velocidade de deslocamento e de reação, a força e a resistência). Desta forma, procurava realizar exercícios que promovessem em cada treino da semana, diferentes capacidades e diferentes adaptações físicas para que as jogadoras melhorassem os níveis de força, de resistência e de velocidade. Este foi um trabalho realizado no período preparatório e implícito pelo treinador principal, devido ao hábito das jogadoras em realizar este tipo de trabalho nas épocas anteriores.

Ora, com o início do período competitivo, sentíamos que a equipa e as jogadoras não estavam com um bom ritmo e não mostravam a intensidade que nós pretendíamos, refletindo-se nos primeiros resultados. Isto porque, apesar do hábito inerente a este tipo de treino, a intensidade colocada pelas jogadoras não era a melhor porque não se encontravam motivadas e envolvidas para realizar esses exercícios. Desta forma, percebi que este trabalho analítico não tinha qualquer influência na forma física das jogadoras e, por isso, solicitei a mudança do tipo de trabalho realizado por mim no início de cada sessão de treino, passando do trabalho físico analítico para um tipo de trabalho mais contextualizado e específico, várias situações de posse de bola e situações de jogos reduzidos, sempre com grande competitividade e com a presença do ponto ou do golo, procurando aumentar o interesse, o foco e a motivação das jogadoras e, assim, aumentar os níveis de intensidade com que realizavam os exercícios.

Através desta mudança no tipo de treino e de exercícios que iniciavam cada sessão de treino, verificou-se uma grande melhoria no jogo da equipa, não só ao nível da intensidade com que as jogadoras realizavam as suas ações, como, também, na qualidade ao nível da decisão e da execução das suas ações. Aqui, o trabalho de observação e análise realizado foi importante para melhorar o jogo da equipa e, em consequência, os resultados.

3.3.6.5. Planeamento e intervenção

Esta foi uma época e uma experiência de enorme relevo para o meu percurso como treinador, principalmente pelas dificuldades encontradas e pelas estratégias que utilizei para as combater.

Em primeiro lugar, surgiu desde o início uma certa desconfiança das jogadoras para com o meu trabalho e pela forma como orientava a minha parte do treino. Este foi um aspeto que foi melhorando ao longo do tempo, principalmente quando surgiu a mudança no tipo de exercícios realizados por mim, já que estou muito mais habituado e confortável a planear e a orientar exercícios contextualizados de posse de bola ou de situações de jogo reduzido. Aqui, a minha comunicação durante o exercício e a minha interação com as jogadoras foi melhorando, ganhando um pouco a confiança delas, pois possuía um maior conhecimento sobre aquilo que era pretendido e tentava transmiti-lo. Neste sentido, a minha comunicação tornou-se mais fluída e mais valorizada, permitindo uma melhor integração na equipa, algo que não acontecia nos primeiros meses.

Em segundo lugar, este foi um ano muito exaustivo devido ao facto de conjugar um trabalho durante o dia, os treinos na escola Dragon Force, em Valadares e ainda esta experiência de estágio na equipa feminina do Valadares Gaia, cujos treinos faziam com que chegasse a casa perto da meia-noite, ainda sem jantar. Ora, esta falta de disponibilidade de tempo fez com que não conseguisse refletir da melhor forma acerca do processo de treino e da forma de jogar da equipa para planear e orientar os exercícios de forma a corrigir e melhorar determinados aspetos relativos ao jogar. No entanto, esta falta de disponibilidade fez com que aproveitasse qualquer momento para refletir sobre estes aspetos, como no carro, na hora de almoço ou antes de me deitar. Considero que isto foi importante para obter uma melhor capacidade de gestão do próprio tempo, e uma maior capacidade de superação devido ao esforço mental e físico realizado.

Para mim, esta foi a maior conquista que tive ao longo desta época, onde procurava conjugar tudo isto com a realização deste relatório de estágio e com a minha vida pessoal sentindo, no final, que tudo valeu a pena porque o crescimento e a evolução foram gigantes.

IV – Considerações Finais

“A aprendizagem consiste em adaptarmo-nos para resolver as situações.”

(Gomes, 2007, cit. Campos, 2007, pp. 61)

Depois de nos três capítulos anteriores nos termos deparado com uma análise introdutória ao papel do Treinador e ao processo de estágio, em comunhão com os conhecimentos teóricos adquiridos na Faculdade e uma contextualização concetual e prática dos temas e dos acontecimentos relacionados com o estágio na equipa sénior feminina do Valadares Gaia FC, resta apenas realizar uma reflexão final de toda esta época e de todo o trajeto realizado ao longo destes últimos dois anos de Mestrado, assim como perspetivar os objetivos e os caminhos futuros, imbuídos numa ambição em ser profissional e numa paixão pelo jogo de Futebol sempre presentes.

Desta forma, a reflexão, apesar de ser contínua e frequente surge, aqui, como produto final de toda esta experiência.

4.1. Reflexão do percurso académico

O ato de refletir deve ser encarado como um elemento fundamental ao desenvolvimento humano, seja em termos pessoais como profissionais. É esta capacidade de pensar e refletir acerca de tudo aquilo que envolve a nossa existência que nos permite, enquanto seres humanos, distinguir-nos dos restantes seres vivos. Esta capacidade permite-nos, por exemplo, agir em vez de reagir ou organizar/estruturar o dia-a-dia em função dos nossos objetivos, das nossas ideias e convicções e do desenvolvimento que vamos apresentando em cada contexto. Este desenvolvimento é fruto de um processo de aprendizagem, que surge de constantes erros/falhas e consequentes reflexões que procuram as respostas certas para essas mesmas falhas.

Assim, não querendo colocar de parte os restantes anos da minha vida, recheados de grandes aprendizagens, os dois últimos anos (sobretudo este último) foram excecionais em termos de aprendizagem, de partilha, de trabalho, de sacrifício e de superação. Foram dois anos de grande investimento pessoal, mas de um enorme enriquecimento e desenvolvimento.

Desta forma, refletir sobre todo o trajeto percorrido ao longo destes últimos dois anos foi e é fundamental para compreender todos os acontecimentos vividos, todas as dificuldades encontradas, todas as aprendizagens e todas as conquistas para, dessa forma, continuar o meu desenvolvimento na procura de me tornar cada vez melhor e mais preparado para os desafios e obstáculos futuros.

4.2. Reflexão do estágio

Estagiar numa equipa feminina, desempenhando a função de treinador adjunto, permitiu-me conhecer uma nova realidade, lidar com um contexto competitivo distinto e de maior exigência e compreender um conjunto de fatores que são determinantes numa época desportiva. A vivenciação e reflexão destes aspetos foi fundamental na aquisição de competências que permitiram melhorar a minha intervenção ao longo do processo.

De uma forma mais específica, destaco algumas reflexões:

- Importância de se criarem condições de aprendizagem no processo de treino. Este é um aspeto fundamental no trabalho do treinador, seja ao nível do planeamento como na intervenção ao longo do mesmo. Criar condições de aprendizagem significa transportar as exigências do jogo e as suas circunstâncias, dentro de uma forma de jogar específica, para o processo de treino. Ou seja, se o que pretendemos no treino é preparar da melhor forma a equipa e as jogadoras para o contexto competitivo (jogo), com o propósito de conseguir que estas identifiquem e antecipem os diversos cenários que surgem neste contexto e orientem as suas decisões e ações em função de um conjunto de comportamentos que todas devem estar identificadas e sintonizadas, então o treino deve ser representativo do jogo e específico do Modelo de Jogo que se pretende criar. Reportamo-nos, portanto, a dois princípios fundamentais o processo de treino: o princípio da Representatividade e o princípio da Especificidade. Neste sentido, é necessário que o treinador tenha em consideração, no momento de planear, orientar e intervir no processo de treino, o “jogar” que pretende alcançar (tendo em conta os princípios relativos ao seu Modelo de Jogo e os princípios metodológicos), o momento da equipa (pontos fortes, aspetos a melhorar), a preparação para o jogo seguinte, entre outros;

- Influência do trabalho e análise dos comportamentos defensivos na melhoria dos resultados alcançados. Tendo em consideração a falta de intensidade, de agressividade e, até mesmo, de empenho das jogadoras no processo de treino, durante os primeiros meses, tornou-se crucial criar contextos nos exercícios de posse de bola e de jogos reduzidos que promovessem uma grande competitividade entre as jogadoras, no sentido de melhorar estes níveis, quer no próprio treino, quer no jogo, fundamentalmente. A presença de pontuação e o seu registo tornou a competitividade ainda maior, como se pretendia. A melhoria dos comportamentos defensivos, o menor número de golos sofridos e a melhoria dos resultados foi evidente durante o período em que este trabalho foi realizado. Tornou-se, portanto, clara a importância da realização deste trabalho para melhoria do processo defensivo da equipa e dos níveis individuais de intensidade e, mais objetivamente, de recuperações de bola;

- O problema da falta de compromisso das jogadoras em determinados momentos foi, sem dúvida, a maior dificuldade encontrada ao longo deste ano. Desde jogadoras que chegavam atrasadas ou que faltavam porque tinham algo para fazer, até situações de pouco empenho e de desconfiança para com o processo, as ideias e as intervenções da equipa técnica, os casos foram vários e constantes ao longo da época. E este é, possivelmente, o maior entrave para o desenvolvimento do Futebol Feminino em Portugal! Apesar de a organização da Federação (principalmente no investimento realizado e na calendarização dos contextos competitivos) e dos Clubes (más estruturas, reduzidas condições de treino e baixo investimento), considero que o maior obstáculo ao desenvolvimento e evolução do Futebol Feminino são as próprias jogadoras. Fundamentalmente pela mentalidade pouco competitiva, pouco rigorosa, pouco competente e, por vezes, conflituosa que apresentam perante o treino, o jogo, a equipa técnica, entre outros. Desta forma, considero essencial que haja uma melhoria das organizações responsáveis (federação e clubes) mas, acima de tudo, uma consciencialização da jogadora para a importância da seriedade e do compromisso para com os diferentes contextos, no sentido de melhorar os seus desempenhos e o nível competitivo existente.

Em suma, a realização do estágio permitiu-me lidar com um conjunto de problemas que foram surgindo ao longo da época e adquirir competências de intervenção (proatividade, comunicação, liderança) através das estratégias

utilizadas para combater esses problemas. Permitiu-me também perceber que o contexto do Futebol Feminino tem de se desenvolver ainda muito mais em termos nacionais, principalmente ao nível das condições que os clubes oferecem às suas equipas/jogadoras e equipas técnicas, de forma a melhorar o seu contexto competitivo e o desempenho dos seus intervenientes.

Posto isto, considero que esta foi uma experiência que me permitiu adquirir valências ao nível do treino e do conhecimento do jogo que poderão ser importantes em situações futuras, deixando-me mais preparado para as exigências do alto nível competitivo.

4.3. Expetativas futuras

Olhando e perspectivando o futuro, considero, em primeiro lugar, que nos próximos anos não voltarei a este contexto do Futebol Feminino porque, acima de tudo, não me identifico com o contexto (pouco competitivo), com a mentalidade existente e com as condições que os clubes oferecem para trabalhar, seja no investimento como nos recursos existentes. Neste sentido, irei procurar trabalhar em contextos competitivos superiores, no Futebol Masculino (juvenis, juniores ou seniores), e com os quais me sinta identificado com o contexto e com as funções que venha a desempenhar. Assim, num futuro próximo, tentarei trabalhar como treinador adjunto ou como observador/analista de jogo, no sentido de continuar a desenvolver o meu conhecimento do jogo, essencialmente na sua dimensão tático-técnica, e de reforçar as minhas competências relacionadas com o processo de treino e de preparação do contexto competitivo.

Desta forma, pretendo desenvolver e consolidar as minhas competências, continuar a vivenciar e a lidar com diferentes contextos, diferentes jogadores, diferentes treinadores e diretores, no sentido de aumentar o meu leque de aprendizagens e, desse modo, preparar-me para um dia chegar ao alto rendimento e ser capaz de lidar e resolver as situações inerentes à exigência presente nesse contexto. Para isso, irei procurar tirar o Grau III de treinador de Futebol nos próximos dez anos.

A nível académico, a realização do Mestrado foi sempre o meu grande objetivo, tendo como propósito a aquisição de maior conhecimento e, acima de

tudo, de maior experiência no treino de Futebol. Desta forma, a continuidade do meu percurso académico para a via da investigação não é, por enquanto, um objetivo que persigo. O treino, o jogo, a relação com os jogadores, o ambiente, a competição são aspetos que realmente me apaixonam e para os quais irei trabalhar no sentido de ter sempre presente o prazer de lidar com estes fatores, principalmente no contexto do alto rendimento.

V. Referências Bibliográficas

- Amieiro, N. (2005). *Defesa à zona no futebol: Um pretexto para reflectir sobre o "jogar"... bem, ganhando!* Porto. Adaptação da Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*, August Krogh Inst., University of Copenhagen
- Bangsbo, J. & B. Peitersen (2002). *Defensive soccer tactics: How to stop players and teams from scoring*, United States. Human Kinetics Publishers.
- Batista, P. (2006). *Organização defensiva: congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização: Um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Campos, C. (2007). *A singularidade da intervenção do treinador como a sua «impressão digital» na... Justificação da periodização táctica como «fenomenotécnica»*. Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cardoso, M. (2018). In *Jornal Record*. Consult. 11/06/2018, disponível em <https://www.record.pt/multimedia/videos/detalhe/modelo-identidade-e-sistema-miguel-cardoso-veste-a-pele-de-professor-e-explica-as-diferencas>
- Casanova, F. (2012). A Propósito da Importância da Excelência Decisinal do Futebolista. *Treino Científico* 6(8).
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-táctico do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo: Como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa*. Lisboa: Edição do autor.
- Costa, J. C. V. C. (2001). *Inteligência geral e conhecimento específico no Futebol: Estudo comparativo entre inteligência geral e o conhecimento específico em jovens federados de diferentes níveis competitivos*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faria, R. (1999). *"Periodização Táctica: Um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*. Porto. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1994). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos: In *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 11-25). A. Graça & J. Oliveira, CEJD/FCDEF-UP. Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com pés... e cabeça. In Duarte Araújo (Ed). *O contexto da decisão: A acção táctica no desporto* (pp.179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2006b). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). *Pedagogia do Desporto*: (pp.313-326). Rio de Janeiro, Guanabara Koogan.
- Garganta, J. & J. F. Gréhaigne (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento* 5(10): 40. SI
- Garganta, J., Barreira, B., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar*: (pp.199-263). Porto. Editora FADEUP.
- Garganta, J., Maia, J. & Marques, A. (2017). Acerca da investigação dos fatores do rendimento em futebol. In *Revista Paulista de Educação Física* 10(2): 146-158. SI
- Gomes, M. (2006). *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização táctica: –Um estudo de caso.* Porto. Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2012). Programa Nacional de Formação de Treinadores. *Instituto Português do Desporto e Juventude*. Consult. 17/01/2018, disponível em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=94>
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2012). Programa Nacional de Formação de Treinadores. *Instituto Português do Desporto e Juventude*. Consult. 25/01/2018, disponível <http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT/Perfil%20Profissional%20G2.pdf>
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar o bom futebol e quem o joga: Pelo futebol adentro não é perda de tempo*. Porto. Chiado Editora.
- Moreira Praça, G., Pérez, J.C.M. & Greco, P.J. (2016). Influência do estatuto posicional no comportamento tático durante jogos reduzidos no Futebol: Um estudo de caso em atletas sub-17 de elite. In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 16 (S2.A): 194-206. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Moreno, J. H. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*, Espanha. Inde.
- Oliveira, J. & F. Tavares (1996). *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*, Porto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pivetti, B. (2012). *Periodização táctica: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo. Phorte editora.
- Silva, G.G. (2016). *A influência no processo de treino da tríade: Treino, jogo e adversário*. Porto. Relatório de estágio de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Tamarit, X.G. (2007). *¿ Qué es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el <<juego>> para condicionar el juego.* Pontevedra. Mcsports.
- Tamarit, X.G. (2013). *Periodización táctica vs periodización táctica.* Espanha. MBF.
- Teoldo, I., Garganta, J., Guilherme, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes.* Vila Mariana: Editora Appris.

VI. Anexos

Anexo 1: Caraterização individual das Jogadoras

Jogadora 1

Posição Preferencial: Defesa Central

Apesar de ter começado a época e ter feito todo o seu percurso nas épocas anteriores como Médio Defensivo e Médio Interior, esta época atuou sobretudo como Defesa Central. Esta alteração surgiu, sobretudo, devido à procura da nossa parte de conseguirmos ter maior segurança e qualidade na saída de bola e, por outro lado, ter alguém capaz de prever e antecipar as situações, garantindo maior consistência defensiva. Uma jogadora dedicada e com grande ambição. Muito completa, mostra-se sempre disponível para ajudar, seja qual for a sua função.

Ofensivamente:

- Posicionamento para garantir linha de passe;
- Decisão rápida em espaços mais curtos;
- Percebe onde existe espaço para explorar, seja em condução ou em passe;
- Qualidade no passe médio/longo;
- Capacidade para sair da pressão após recuperação de bola;

Defensivamente:

- Excelente posicionamento defensivo, seja para encurtar espaço, seja na cobertura à Lateral ou à outra Central;
- Capacidade de antecipação às adversárias;
- Forte reação à perda da bola e noção dos equilíbrios defensivos para cobrir os espaços vazios;
- Não é muito rápida para anular profundidade defensiva;
- Não é muito agressiva nos duelos aéreos e nas disputas de bola.

Jogadora 2

Posição preferencial: Defesa Central.

Titular em quase todos os jogos da equipa e um dos pilares fundamentais para a segurança da linha defensiva. Muito competitiva, seja no processo de treino, seja no jogo. Precisa de estar mais disponível para ouvir e para aprender de forma a corrigir alguns erros que comete no seu jogo.

Ofensivamente:

- Provocação com bola para atacar o espaço livre;
- Forte nas bolas paradas ofensivas, apresentando um bom ataque à bola e boa técnica de cabeceamento;
- Incapacidade para ligar por dentro, procurando sempre o jogo exterior;
- Orientação dos apoios para receber bola nem sempre é melhor, encontrando-se por vezes de costas para a baliza contrária;
- Fraco ajustamento posicional;
- Tomada de decisão lenta e, por vezes, com pouco critério.

Defensivamente:

- Forte na marcação, nas disputas de bola e, sobretudo, nos duelos aéreos;
- Sentido de cobertura e capacidade para antecipar a entrada da bola;
- Forte no desarme em espaços reduzidos;
- Reação à perda forte, apesar de em termos posicionais não estar, por vezes, bem colocada;
- Reduzida compreensão dos indicadores de pressão, como por exemplo, quando a Avançada adversária recebe bola de costas;
- Orientação dos apoios em função da bola e do adversário nem sempre é o melhor.

Jogadora 3

Posição Preferencial: Defesa Central.

Muito pouco utilizada durante a época. É uma jogadora dedicada, que procura aprender e evoluir mas que apresenta ainda bastantes fragilidades, principalmente em termos físicos, para acompanhar a intensidade das restantes jogadoras.

Ofensivamente:

- Posiciona-se bem para receber e apresenta boas intenções em alguns aspetos, como na procura do jogo interior;
- Lenta a tomar a decisão e, sobretudo, entre a receção e o passe;
- Dificuldades técnicas no passe, sobretudo para maiores distâncias, no controlo da bola e no 1º toque;
- Incapacidade para enganar adversária e para arriscar na ação individual.

Defensivamente:

- Posiciona-se bem e, com isso, consegue recuperar algumas bolas;
- Pouco agressiva e intensa nos momentos de pressão e nas disputas de bola;
- Lenta no acompanhamento às adversárias;
- Dificuldade na cobertura às Laterais pela falta de velocidade e reduzida leitura das situações, chegando muitas vezes tarde aos lances;
- Dificuldade nos lances aéreos pela baixa estatura.

Jogadora 4

Posição preferencial: Defesa Central.

Começou a época a titular como Defesa Central, mas, posteriormente, passou a jogar como Pivot em alguns momentos da época, sobretudo quando era importante ter mais equilíbrio no setor intermédio. Trabalhadora e focada nas tarefas, contudo acabou por baixar bastante o ritmo e a intensidade na segunda metade da época. É uma jogadora séria e comprometida com os objetivos coletivos, mas pouco competitiva, determinada e ambiciosa para procurar ter mais oportunidades, já que a qualidade está presente e é inegável.

Ofensivamente:

- Bastante qualidade nas ações técnicas de passe, receção e remate, jogando facilmente com os dois pés;
- Provoca espaço e tem capacidade para ligar por dentro ou por fora;
- Lenta na tomada de decisão, apesar de mostrar intenção no que pretende fazer Ajustamento posicional lento para receber;
- Dificuldade na perceção do jogo e dos espaços, não conseguindo orientar-se para ligar no lado vazio;
- Pouca mobilidade e dinâmica para se desmarcar e/ou procurar receber entrelinhas ou em espaços exteriores, quando joga no meio-campo.

Defensivamente:

- Capacidade física para disputar a bola, ganhar duelos aéreos ou anular profundidade mas não faz uma boa leitura do jogo;
- Dificuldade em conseguir antecipar e perceber os timings de pressão e de controlo do espaço;
- Dificuldade em intervir da melhor forma quando tem de sair do corredor central;
- Compreende as noções de cobertura e equilíbrio mas é lenta a reagir para perceber que espaços deve cobrir;
- Pouco intensa e agressiva sobre a bola e a adversária, quer em OD, como em TAD.

Jogadora 5

Posição Preferencial: Lateral Direito.

Fez cerca de 2/3 dos jogos como titular, mas acabou por baixar o ritmo competitivo e perder o lugar no 11. Perdeu motivação para treinar e reduziu muito a sua capacidade de trabalho. Apresenta dificuldade em perceber os conteúdos de treino e de os transpor para o jogo. Apesar de mostrar seriedade, é pouco competitiva e intensa nos momentos de treino e de competição.

Ofensivamente:

- Jogadora mais posicional e que não oferece grande dinâmica e profundidade ao processo ofensivo, resguardando-se para evitar ser surpreendida em transição;
- Ações individuais em número muito restrito, simplificando ao máximo a sua ação e sem correr grandes riscos;
- Lenta na tomada de decisão, demorando muito tempo entre receção e passe;
- Incapacidade para procurar zonas interiores.

Defensivamente:

- Bom sentido posicional e boa orientação dos apoios em função do posicionamento da bola e da adversária;
- Pouco intensa e agressiva nas disputas de bola, sendo facilmente ultrapassada;
- Lenta na reação à perda e para acompanhar adversárias quando bola entra nas costas;
- Perde muitos duelos aéreos;

Jogadora 6

Posição preferencial: Lateral Direito.

Jogadora que na época anterior integrava a equipa B e, apesar de ser uma ala de origem, a necessidade de termos maior velocidade na Lateral fez com que ganhasse o lugar no onze, cumprindo com o que é pretendido. Apresenta capacidade de trabalho e sempre focada no que é pretendido. Ouve com atenção e procura melhorar o seu jogo. No entanto, pode ser mais competitiva, ambiciosa e lutadora.

Ofensivamente:

- Muito rápida e vertical a explorar corredor lateral;
- Se tiver espaço, é uma jogadora forte na ação individual e desequilibrador devido à velocidade que tem;
- Não complica. Tem ações simples, mas eficazes;
- Incapacidade para sair do corredor lateral quando este se encontra fechado pela equipa adversária;
- Não procura zonas e ligações interiores, seja em passe ou em condução;
- Tem de melhorar a ação de cruzamento.

Defensivamente:

- Rápida a anular profundidade, apesar do posicionamento não ser o melhor;
- Fecha espaço interior quando bola está no lado contrário mas a orientação dos apoios não é a melhor;
- Perde facilmente a referência de marcação pelo facto de ser arrastada à bola;
- Precisa de melhorar a intensidade e a agressividade que coloca nos momentos de pressão para conseguir recuperar mais bolas;
- Precisa de melhorar o momento de transição defensiva, quer na reação à perda, quer no equilíbrio para controlo do espaço.

Jogadora 7

Posição Preferencial: Lateral Esquerdo.

Apesar de ser destra, fomos “obrigados” a utilizar esta jogadora nesta posição por não haver mais nenhuma que a conseguisse fazer com a qualidade e competência pretendida. Titular na maior parte dos jogos e sempre em alta rotação. Está sempre motivada e empenhada para treinar e jogar e coloca uma grande intensidade e andamento nos exercícios, apesar de facilitar em alguns momentos. Comprometida e assídua, é também uma jogadora muito competitiva. Apesar disso, pode ainda mostrar maior seriedade.

Ofensivamente:

- Dinâmica, mobilidade e velocidade no corredor lateral;
- Combina bem com a ala do seu lado;
- Capacidade técnica para receber, ligar ou ultrapassar adversária em finta;
- Capacidade para fazer todo o corredor lateral, principalmente em momentos de transição ofensiva;
- Apesar de ser destra e jogar no lado oposto, não tem capacidade para provocar com bola para zonas interiores e ligar para as mesmas, procurando em exagero o corredor lateral;
- Incapacidade para sair do corredor lateral, seja por dentro ou por trás, quando este está fechado e não existem soluções livres à frente;
- Dificuldade no último terço, principalmente na ação de cruzamento, devido ao facto de demorar mais tempo para o tentar fazer com o pé oposto.

Defensivamente:

- Intensidade nos momentos de pressão e velocidade para acompanhar as adversárias são os principais pontos fortes;
- Forte no desarme;
- Boa reação à perda da bola mas é muitas vezes atraída, libertando espaço e adversária nas costas;
- Mau posicionamento em muitas situações: não fecha espaço interior e coloca-se muitas vezes à frente ou atrás da restante linha defensiva;
- Orientação dos apoios muitas vezes direccionados para fora, permitindo a entrada da bola no espaço Central-Lateral;
- Jogo aéreo não é o melhor devido à baixa estatura.

Jogadora 8

Posição preferencial: Lateral Esquerda

Jogadora que subiu da equipa B este ano e, devido à falta de experiência num nível competitivo maior, acabou por ser pouco utilizada. Apesar disso, nunca perdeu o entusiasmo e a vontade de treinar. Precisa de melhorar a sua competitividade e capacidade de trabalho para ter uma intensidade superior e cometer menos erros individuais.

Ofensivamente:

- Tem uma boa relação com a bola e ações individuais interessantes;
- Procura dar dinâmica no corredor lateral através da ação individual ou em tabelas;
- Forte na ação do cruzamento;
- Lenta a libertar a bola e a tomar uma decisão, forçando demasiado a ação individual que leva, muitas vezes, à perda da bola;
- Incapacidade para travar a sua ação e/ou orientar-se para dentro de forma a sair do corredor lateral;
- Não define com critério as situações após recuperação de bola para a equipa poder sair em transição.

Defensivamente:

- Forte na marcação individual e nas disputas de bola;
- Fecha espaço interior quando a bola se encontra no lado contrário;
- Lenta a chegar à portadora da bola, permitindo que esta receba bola à vontade;
- Lenta a anular profundidade;
- Precisa de melhorar o momento de transição defensiva, quer na reação à perda, quer no equilíbrio para controlo do espaço.

Jogadora 9

Posição preferencial: Pivot

Titular e quase totalista em termos de minutos nas competições. Jogadora fundamental para o equilíbrio no setor intermédio pela capacidade de trabalho e de luta nesta zona do campo. Apesar de não mostrar uma grande competitividade em termos emocionais, é uma jogadora que trabalha sempre no máximo e que procura sempre melhorar as suas capacidades.

Ofensivamente:

- Segurança nas ligações na 1ª fase de construção;
- Protege bem a bola sob pressão;
- Posiciona-se para equilibra a equipa
- Incapacidade para jogar entrelinhas e em espaços mais reduzidos;
- Acompanha demasiado o sentido da bola e não tem capacidade para travar o seu movimento de forma a receber por dentro;
- Incapacidade para ligar com o setor ofensivo. É uma jogadora que lateraliza muito as suas ligações;
- Deve procurar ser mais rápida a decidir e a libertar bola para aproveitar espaços livres e desgastar a equipa adversária;
- Dificuldade no último terço para ser mais desequilibrador. Pouco objetiva.

Defensivamente:

- Crucial no equilíbrio da zona intermédia;
- Bom sentido posicional para atacar 1ª e 2ª bola;
- Forte nos momentos de pressão e com capacidade para antecipar ligações;
- Intensa e combativa nas disputas de bola;
- Por vezes torna-se atraída à bola, quer em zonas avançadas, quer em zonas laterais, libertando espaço no meio.

Jogadora 10

Posição preferencial: Pivot.

Uma das capitãs de equipa e uma das jogadoras mais influentes. Postura exemplar nos treinos e nos momentos competitivos. Trabalha sempre para se manter a um ritmo competitivo elevado, procurando melhorar as suas capacidades. É competitiva mas, ao mesmo tempo, tranquila, não se deixando levar pelas emoções. Em termos posicionais, teve também oportunidade para jogar numa posição mais ofensiva, mas não tem o mesmo rendimento.

Ofensivamente:

- Criativa e desequilibradora na ação individual e nas ligações que realiza;
- Gere os ritmos de jogo, sendo capaz de pausar ou acelerar o jogo conforme seja necessário;
- Capacidade para jogar rápido em espaços curtos ou para provocar quando tem espaço;
- Utiliza com critério o passe longo para as alas;
- Capacidade para jogar entrelinhas, mas é mais influente no processo ofensivo quando procura os corredores laterais;
- Capacidade para aparecer à entrada da área para finalizar;
- Forte na cobrança das bolas paradas ofensivas;
- Não oferece equilíbrio ofensivo para eventual perda de bola.

Defensivamente:

- Forte no 1º momento de reação à perda;
- Percebe os indicadores de pressão;
- Recupera rapidamente posição;
- Não garante equilíbrio defensivo na zona intermédia devido ao facto de ser arrastada pela bola;
- Pode melhorar os níveis de intensidade e agressividade neste momento do jogo para conquistar mais bolas.

Jogadora 11

Posição preferencial: Média Ofensiva

Teve uma grande evolução ao longo da época, permitindo-lhe conquistar o lugar no 11 pela intensidade que coloca nas suas ações, sobretudo em termos defensivos. A lesão que teve no joelho fez com que falhasse alguns jogos na segunda volta do campeonato. Treina sempre bem e no máximo, sendo bastante competitiva nos duelos individuais.

Ofensivamente:

- Habilidades técnicas evoluídas, com capacidade para jogar com os dois pés;
- Intensidade nas ações que executa;
- Boa dinâmica e capacidade de desmarcação para procurar receber a bola em diferentes espaços;
- Precisa de melhorar a sua compreensão do jogo e a sua tomada de decisão;
- Não faz uma boa leitura do jogo quando tem bola;
- Dificuldade em encontrar os espaços livres e em sair das zonas de pressão.

Defensivamente:

- Agressiva e intensa nos duelos e nas disputas de bola;
- Forte nas coberturas e nos desarmes;
- Forte reação à perda no primeiro momento;
- Capacidade para recuperar bastantes bolas;
- Dificuldade na compreensão do equilíbrio, sendo muito arrastada pela bola;

Jogadora 12

Posição preferencial: Média Ofensiva

Apesar da excelente qualidade que tem, a falta de intensidade competitiva e de confiança fizeram com que não obtivesse a regularidade pretendida. A irregularidade na forma como treina foi também sempre um fator desfavorável, tendo muitos altos e baixos.

Ofensivamente:

- Capacidade para criar desequilíbrios, em drible curto ou em passe, com excelente perceção dos espaços;
- Excelentes capacidades técnicas em espaços reduzidos;
- Boa leitura e visão do jogo;
- Boa tomada de decisão, principalmente na fase de criação
- Consegue sair facilmente das zonas de pressão;
- Falta de intensidade e dinâmica sem bola para aparecer nos espaços;
- Dificuldade em aparecer nas zonas de finalização;
- Pouco objetiva no último terço.

Defensivamente:

- Fraca reação à perda de bola;
- Baixa intensidade e agressividade nos duelos;
- Dificuldade no desarme e no jogo aéreo;
- Liberta muito espaço na zona intermédia e é lenta nos momentos de pressão a encurtar espaços às adversárias.

Jogadora 13

Posição preferencial: Média Ofensiva

Jogadora que começou a época com uma lesão grave no joelho, estando muito tempo em fase de recuperação. Tardou a entrar no ritmo competitivo desejado e com a intensidade pretendida e, por isso, participou muito pouco nos momentos competitivos.

Ofensivamente:

- Boas habilidades técnicas, principalmente no drible e no primeiro toque;
- Boa percepção dos espaços para receber bola;
- Joga bem em espaços reduzidos, seja em combinações ou em drible;
- Exagero na ação individual;
- Dificuldades em ligar o jogo para zonas exteriores;
- Pouca objetividade nas ações.

Defensivamente:

- Pouco intensa quando não tem bola nos momentos de pressão;
- Lenta na recuperação defensiva e na reação;
- Dificuldade no jogo aéreo e no desarme;

Jogadora 14

Posição preferencial: Ala Direita.

Pode jogar também no corredor central como Pivot ou Média Ofensiva. Primeiro ano a representar a equipa. A facilidade com que faz mais que uma posição é, por um lado, uma vantagem mas, por outro, nunca conseguiu “agarrar” um lugar com regularidade pela, possivelmente, falta de rotinas. Pode melhorar a intensidade com que treina, assim como a seriedade em alguns momentos. A competitividade e a entrega não são constantes.

Ofensivamente:

- Bom sentido posicional e jogo sem bola para a receber;
- Forte no jogo interior para receber bola entrelinhas;
- Tomada de decisão simples, sem grande risco;
- Em transição, sai bem da primeira zona de pressão mas tem dificuldade para acelerar;
- Dificuldade para criar desequilíbrio no 1x1;
- Pouca objetividade no último terço para criar/finalizar.

Defensivamente:

- Cumpre com o que é pretendido, seja como média, seja como ala;
- Fecha espaço interior e ocupa bem os espaços;
- Boa recuperação defensiva no acompanhamento à sua referência;
- Boa reação à perda;
- Pode melhorar a intensidade e a agressividade que coloca nos momentos de pressão e nos duelos que disputa.

Jogadora 15

Posição preferencial: Ala

Foi entrando a espaços na equipa, mas não conseguiu agarrar as oportunidades. Tem excelentes capacidades físicas e técnicas, mas não as sabe usar da melhor forma. Exagera claramente nas ações individuais e tem muita dificuldade em simplificar as suas ações para seu benefício e da equipa. Treina com intensidade, mas sempre com pouco critério nas ações. Tem de melhorar bastante a forma como joga para poder jogar com mais regularidade.

Ofensivamente:

- Capacidades técnicas muito boas, mas não beneficia com isso;
- Bom posicionamento para receber fora ou em espaços interiores;
- Executa bons cruzamentos;
- Falta de critério nas ações;
- Exagero na ação individual;
- Dificuldade em perceber quando tem espaço ou quando não tem.

Procura acelerar sempre e utiliza a condução e o drible em demasia;

- Forte nos momentos de transição, quando há espaço para explorar em profundidade.

Defensivamente:

- Articula-se bem com a Lateral e ocupa o lugar desta quando é necessário;
- Boa intensidade na pressão à portadora da bola;
- Capacidade para fechar espaço interior quando bola está no lado contrário;
- Boa reação à perda de bola;
- Precisa de ser mais agressiva nas disputas de bola e no jogo aéreo.

Jogadora 16

Posição preferencial: Ala. Pode também jogar como Lateral, fundamentalmente do lado direito.

Primeiro ano, também ela, a representar a equipa. Teve bastantes dificuldades na primeira metade da época para se impor na equipa, já que não fez pré-época. A partir do momento em que foi ganhando intensidade e ritmo competitivo, soube aproveitar as oportunidades e conquistou o lugar como ala. Focada, empenhada e sempre interessada em melhorar o seu jogo durante os treinos. Excelente potencial.

Ofensivamente:

- Capacidade técnico-tática para criar desequilíbrios no 1x1, seja para fora como para espaços interiores
- Excelente compreensão do jogo e dos momentos de aceleração ou de pausa, em organização ou em transição;
- Capacidade para jogar entrelinhas e em espaços reduzidos;
- Excelente timing de rutura para explorar profundidade;
- Capacidade para fazer todo o corredor lateral, caso seja necessário;
- Precisa de melhorar nas zonas de finalização o ataque à bola.

Defensivamente:

- Comprometida, procura sempre cumprir com o que é pretendido no momento de Organização Defensiva e de Transição Ataque-Defesa;
- Fecha bem os espaços por dentro para condicionar jogo interior adversário;
- Recupera rapidamente a posição e compensa Lateral quando é necessário;
- Inteligente, tem boa capacidade de compreensão do jogo e de antecipação;
- Apesar de mostrar uma boa reação à perda, não é muito intensa e agressiva na pressão que realiza e nos duelos.

Jogadora 17

Posição Preferencial: Ala Direita ou Esquerda.

Pode também jogar com Avançada ou Lateral Direita. É uma das capitãs de equipa. Sempre focada e comprometida com os objetivos coletivos. Procura estar sempre num bom ritmo competitivo, pois trabalha para isso. É uma jogadora que pode ocupar algumas posições, mantendo uma boa qualidade e intensidade nas ações.

Ofensivamente:

- Rápida e forte em situações de 1x1, procurando desequilibrar para depois definir com o melhor pé (direito);
- Forte nas ações de cruzamento;
- Aparece muito bem em zonas de finalização e finaliza com qualidade (uma das melhores marcadoras);
- Mostra-se para receber em apoio ou em rutura;
- Procura simplificar a sua ação, não exagerando na ação individual.

Defensivamente:

- Comprometida no processo defensivo, onde quer que jogue;
- Intensidade na pressão à portadora da bola;
- Fecha espaço interior e compensa Lateral quando é necessário;
- Forte nos duelos aéreos, mesmo nas bolas paradas;
- Reação forte à perda da bola.

Jogadora 18

Posição Preferencial: Média Ofensiva.

Jogadora com uma grande qualidade e polivalência posicional e, sobretudo, com uma enorme entrega e disponibilidade física, aliada a uma intensidade sem bola acima da média. Pode também jogar como Avançada, Pivot ou Ala mas é, fundamentalmente como Média Ofensiva que esta jogadora mostra todas as suas qualidades capacidades, sendo mais desequilibradora e decisiva, tanto com bola como sem ela.

Ofensivamente:

- Forte nas situações de 1x1, com qualidade e criatividade para desequilibrar;
- Excelente progressão com bola e no drible;
- Rápida nos movimentos sem bola em desmarcações de rutura;
- Deve tornar-se mais rápida e eficaz na tomada de decisão em espaços reduzidos e quando pressionada;
- Precisa de melhorar a definição do passe e da finalização;
- Forte nos momentos de transição.

Defensivamente:

- Muito forte nos momentos de pressing, condicionando as adversárias pela rapidez e intensidade com que as condiciona;
- Conquista muitas bolas ainda no meio-campo ofensivo, aparecendo muitas vezes pelo “lado cego” das adversárias;
- Forte nos momentos de reação à perda;
- Precisa de melhorar o timing e a zona onde deve pressionar, de forma a não abrir espaço em zonas interiores.

Jogadora 19

Posição Preferencial: Avançada.

Joga também como Ala mas é, sobretudo, na frente que tem maior liberdade e consegue criar mais desequilíbrios. Jogadora muito forte e desequilibradora no processo ofensivo, é uma das peças-chave da equipa pelas situações de golo que cria e finaliza. Trabalhadora e empenhada nas tarefas. Pode dar o salto para um “grande” e até mesmo vir a tornar-se uma das melhores jogadoras da Liga.

Ofensivamente:

- Muito forte nas ações de 1x1 em progressão, principalmente para zonas exteriores;
- Facilidade em ultrapassar adversária direta e em criar situações de perigo na baliza contrária;
- Aparece muito bem nas zonas de finalização;
- Excelente trabalho sem bola ao nível das movimentações de rutura, garantindo sempre solução na profundidade;
- Combina bem espaços reduzidos para depois explorar profundidade;
- Fundamental em momentos de transição ofensiva;
- Pode melhorar a sua capacidade para jogar em apoio;
- Apesar do grande número de situações de golo que cria e finaliza, a sua capacidade de finalização não é a melhor, desperdiçando muitas das oportunidades.

Defensivamente:

- Forte nos momentos de pressão e nos duelos diretos;
- Reage bem à perda da bola;
- Incansável, cria sempre muitos problemas à linha defensiva adversária, impedindo muitas vezes a circulação curta;
- Tem dificuldade na compreensão dos espaços que deve proteger quando está posicionada numa zona mais baixa;
- Precisa de melhorar a sua compreensão do timing de controlo posicional ou de ativar a pressão.

Jogadora 20

Posição Preferencial: Avançada.

Pode também jogar como Médio Ofensiva. Jogadora com boas qualidades técnicas mas muito inconstante ao longo da época. Pouco desequilibradora e muitas vezes não corresponde ao pretendido. Ao nível do treino, tem de melhorar muito a sua forma de estar e a sua atitude para melhorar o seu ritmo e intensidade. Pouco trabalhadora, pouco empenhada e pouco competitiva.

Ofensivamente:

- Forte a jogar de costas para a baliza e a trabalhar para receber em apoio;
- Sabe posicionar-se para receber, mas limita-se a procurar jogar em apoio, ameaçando poucas vezes a profundidade;
- Deve procurar simplificar as suas ações e decidir mais rápido para aproveitar os espaços existentes;
- Boa capacidade de passe e drible em espaços reduzidos, mas deve melhorar a sua finalização para transformar as oportunidades em golos;
- Precisa de melhorar os índices físicos ao nível da força e/ou da velocidade para se tornar mais desequilibradora.

Defensivamente:

- Pouco participativa e esforçada nos momentos de pressão, condicionando pouco o jogo adversário;
- Incapaz de perceber os momentos em que deve pressionar ou que deve ficar a controlar o espaço;
- Pouco intensa e agressiva sobre a bola, deixando muito tempo e espaço às jogadoras adversárias.

Jogadora 21

Posição preferencial: Avançada

Jogadora pouco utilizada esta época (única exceção foi o primeiro jogo da equipa para a Taça de Portugal) devido à falta de compromisso e disponibilidade que teve desde o início. Pouco trabalhadora e com algumas limitações tático-técnicas.

Ofensivamente:

- Jogadora pouco móvel na procura de aproveitar os espaços (exteriores ou na profundidade);
- Alguma capacidade para jogar em apoio, procurando tabelas para explorar espaço interior;
- Excelente sentido de baliza, com um forte remate e boa finalização;
- Pouco influente no processo ofensivo, exceto em situações de finalização.

Defensivamente:

- Pouco trabalhadora e disponível, sendo bastante lenta no processo defensivo;
- Incapacidade para pressionar de forma intensa as adversárias;
- Lenta nos momentos de reação à perda.